ЛЕГКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ МАМ

Оливия Тожа

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Рождение ребенка – чудесное, волшебное, незабываемое событие! Но быть мамой не так просто. Книга «Легкая энциклопедия для начинающих мам» расскажет вам, как ухаживать за ребенком от роддома до детского сада, и познакомит с бесценными советами доктора Реготтаз, врача-педиатра с тридцатилетним стажем!

- Оливия Тожа
  -
  -
  - Предисловие
  - Введение
  - Тест. Какая вы мама?
  - Акт 1. Когда же ты наконец родишься?!
    -
    - Вы в роли мамы
    - Сцена 1. Девять месяцев позади
    - Сцена 2. Подготовка приданого для малыша
    - Сцена 3. Все, что нужно грудничку
    - Сцена 4. Чемодан для мамы
    - Сцена 5. Подготовка к возвращению домой
    - Сцена 6. Отправка в роддом. Пора или не пора?
  - Акт 2. Добро пожаловать!
    -
    - Вы в роли мамы
    - Сцена 1
    - Сцена 2. Мой ребенок некрасивый!
    - Сцена 3. Кормить грудью или нет?
    - Сцена 4. Недоношенный ребенок: только без паники!
    - Сцена 5. Я не знаю, как его держать!
    - Сцена 6. Я так счастлива, что мне хочется плакать!
    - Сцена 7. Конечно, я приду в норму (то есть я на это надеюсь)!
  - Акт 3. Называйте меня Супермамочкой!
    -
    - Вы в роли мамы
    - Сцена 1. Как из этого выбраться
    - Сцена 2. Как из этого выбраться
    - Сцена 3. Получите диплом профессиональной

мамы!
- Акт 4. Тебе не нравится мой суп?
  -
  - Вы в роли мамы
  - Сцена 1. Я кормлю грудью
  - Сцена 2. Я кормлю из бутылочки
  - Сцена 3. Отрыжка и компания, или «Правилам хорошего тона научим позже…»
  - Сцена 4. Фрукты, овощи и каши: да здравствует разнообразие!
- Акт 5. Ты будешь спать или нет?
  -
  - Вы в роли мамы
  - Сцена 1. Спальные принадлежности
  - Сцена 2. Маленькое уютное гнездышко
  - Сцена 3. Не сбивайся с ритма, малыш
- Акт 6. Чистый и душистый
  -
  - Вы в роли мамы
  - Сцена 1. Опять менять подгузники?
  - Сцена 2. Купание
  - Сцена 3. Уход за кожей
  - Сцена 4. Уход за пупком новорожденного
  - Сцена 5. Волосы и ногти
  - Сцена 6. Одежда: двух свитеров хватит?
- Акт 7. «Не плачь, мой маленький!»
  -
  - Вы в роли мамы
  - Сцена 1. Слезы и истерики
  - Сцена 2. Плач новорожденного
  - Сцена 3. Плач малыша постарше
  - Сцена 4. Давать соску или нет?
- Акт 8. Что это за прыщик?
  -
  - Вы в роли мамы
  - Сцена 1. Мой друг – педиатр
  - Сцена 2. Самые распространенные болезни
  - Сцена 3. Домашняя аптечка
  - Сцена 4. Прививки
- Акт 9. В машине не осталось места!
  -
  - Вы в роли мамы
  - Сцена 1. В коляске
  - Сцена 2. Пешком

        - Сцена 3. В магазинной тележке
        - Сцена 4. В машине
        - Сцена 5. В самолете
        - Сцена 6. Искусство собирать чемодан
    - Акт 10. И гусеница превращается в бабочку…
        -
        - Вы в роли мамы
        - Сцена 1. Психомоторное развитие
        - Сцена 2. «Ммаа… мамамама… Мама!»
        - Сцена 3. «Я иглаю!»
    - Акт 11. Посидите с ним хотя бы часок!..
        -
        - Вы в роли мамы
        - Сцена 1. Присмотр за детьми
        - Сцена 2. Государственные ясли
        - Сцена 3. Семейные ясли
        - Сцена 4. Родительские ясли
        - Сцена 5. Ясли на полдня
        - Сцена 6. Няня с лицензией
        - Сцена 7. Домашняя няня
        - Сцена 8. Приходящая няня
        - Сцена 9. Бабушка, тетя и компания
        - Сцена 10. Может, стать домохозяйкой?
    - Акт 12. Да, я – мама, но, прежде всего, женщина!
        -
        - Вы в роли мамы
        - Сцена 1. Обрести талию
        - Сцена 2. Вернуть себе тело атлета (даже если у вас никогда его не было)
        - Сцена 3. Вернуться к общественной жизни
        - Сцена 4. Возобновить интимную близость с мужчиной
    - Получите бонус! Как насчет второго?
- notes
    - 1
    - 2
    - 3
    - 4
    - 5
    - 6
    - 7
    - 8

Оливия Тожа
Легкая энциклопедия для начинающих мам

Maman débutante
L’essentiel pour bien s’occuper de bébé!
Olivia Toja

© 2010, Editons First, Paris
Published originally under the title Maman debutante
© Болдина Э. А., перевод на русский язык, 2014
© Издание на русском языке, перевод на русский язык. 000 Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2014
© Оформление. 000 Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2016

* * *

Предисловие

Рождение ребенка – чудесное, волшебное, незабываемое событие. Оно также вызывает множество вопросов, волнений и даже тревог в ближайшем окружении и особенно у мамы.

Оливия Тожа превращает свою невероятно практичную, полную юмора книгу в настоящее театральное представление, состоящее из сотни разнообразных действий, тысячи полезных советов на период до рождения, во время и после появления малыша.

Это руководство поможет начинающим мамам, юным и не очень, не растеряться, когда они окажутся наедине со своим малышом и его маленькими проблемами.

Я с особым удовольствием согласился написать это предисловие, поскольку сам наблюдал Оливию с младенческого возраста, а сейчас веду ее сына Антона.

С сердечными пожеланиями автору и ее читателям, доктор Реготтаз, бывший интерн лечебных учреждений Ниццы, ныне врач-педиатр больницы Ланваль

Введение

Взрывы хлопушек, браво, ура!

Все приходят вас поздравить, целуют, дарят цветы, фотографируют. Судя по всему, вы были неподражаемы! На сцене вам не было равных! Какой захватывающий спектакль! Публика плачет, кричит, смеется, с трудом подбирая слова… настоящая комедия дель арте[1] (впрочем, ваш муж-импресарио снял все на видео, чтобы сохранить в истории ваше выступление)! Еще бы, ведь вы обдумывали свою роль целых девять месяцев, готовили свой эффектный выход, репетировали мизансцену. И теперь… бой барабанов… ВЫ СТАЛИ МАМОЙ! Вы так давно мечтали об этой роли и чувствуете, что сможете отдаться ей целиком. Она словно создана для вас!

Но вам немного страшно…

Всю свою беременность вы не переставали задавать себе вопросы. Но вы даже не представляете, что ждет вас теперь, когда маленькое зернышко превратилось в красивую ягодку!

Единственный эффективный способ побороть страх – это как следует подготовиться к своей роли. Можете спросить об этом у любого актера!

Книга «Мама-дебютант» поможет вам узнать ВСЁ обо ВСЁМ: как ухаживать за ребенком после выписки из роддома, как противостоять всевозможным ситуациям, в чем заключаются хитрости и подвохи… Своим бесценным опытом и советами с вами поделится доктор Реготтаз, врач-педиатр с 30-летним стажем!

Благодаря этому новому изданию, вы сможете справляться с:

• бесконечными стопками подгузников,
• внезапным нашествием сыпи,
• невиданным разнообразием криков и плача,
• тысяча и одним наставлением вашей матери…

Вперед! И ничего не бойтесь. Вы не ошиблись с ролью! Вы прекрасно с ней справитесь. Быть может, однажды вы даже сможете сказать: «Мама – это главная роль в моей жизни!»

Тест. Какая вы мама?

1. Когда приходит время ехать в роддом:

а. Вы собираете вещи в последнюю минуту. ♣

б. Вы все приготовили несколько недель назад. ♦

в. Вы все приготовили несколько месяцев назад. ♠

2. Вы кормите ребенка грудью:

а. До тех пор, пока он об этом просит. ♣

б. До выхода на работу. ♦

в. Всего несколько дней: вы беспокоитесь, что у вас мало молока. ♠

3. В 8 месяцев:

а. Вы даете малышу детское питание, купленное в магазине. ♣

б. Вы чередуете магазинное и домашнее питание. ♦

в. Каждый раз вы сами готовите ему овощное пюре. ♠

4. Фотоальбом вашего ребенка:

а. Похож на коробку из-под обуви, в которой все фотографии свалены в кучу. ♣

б. Отражает только самые важные события (день рождения, Рождество). ♦

в. Заполнен фотоснимками, маленькими воспоминаниями, комментариями. ♠

5. Вашему малышу – 11 месяцев. Ночью у него внезапно поднимается температура. Вы:

а. Даете ему детскую дозу парацетамола и возвращаетесь в постель. ♣

б. Даете ему детскую дозу парацетамола и остаетесь рядом, пока не спадет температура. ♦

в. Немедленно вызываете своего педиатра. ♠

6. В 5 часов утра ваша шестимесячная кроха начинает кричать:

а. Вы возьмете малыша в свою постель до конца ночи. ♣

б. Вы подождете несколько минут, прежде чем подойти, затем объясните ему, что нужно спать. ♦

в. Вы подойдете к нему и останетесь рядом, пока он не уснет. ♠

7. Что вы делаете, когда ваш ребенок роняет соску на пол?

а. Вытираете ее бумажным носовым платком. ♣

б. Споласкиваете водой. ♦

в. Немедленно моете ее горячей водой, после чего стерилизуете. ♠

8. Ваш девятимесячный малыш хватается за предметы мебели, норовит все потрогать:

а. Вы позволяете ему это делать, ведь он открывает для себя мир! ♣

б. Вы говорите ему «нельзя» всякий раз, когда он подходит к чему-то опасному. ♦

в. Вы заранее расчистили все пространство, опасаясь, что он поранится. ♠

9. Игрушки, которые вы покупаете для своего ребенка:

а. Создают меньше всего шума. ♣

б. Развлекают его больше всего. ♦

в. Наиболее обучающие. ♠

10. На первый день рождения вашего малыша вы:

а. Ставите одну свечу в пирожное и делаете фотографии. ♣

б. Печете сладкий пирог и зовете друзей. ♦

в. Готовитесь к празднованию три дня. ♠

Если у вас преобладают ♣

Вы «клевая» мама, иными словами, сторонница свободного воспитания

Такая мама – это женщина, следующая своим инстинктам. Во время беременности она делала, что хотела (продолжала курить, развлекаться по вечерам, заниматься любовью до последнего дня). Ее собственная мать была сторонницей вседозволенности (и по сей день также служит ей примером) либо, наоборот, слишком строгой, и такое поведение является своеобразным протестом. Она не чает души в своем ребенке. Прочитав всю Франсуазу Дольто[2] от корки до корки, считает его маленьким человеком, который сам знает, что ему нужно. Она кормила его грудью (потому что для нее это не составляло труда) столько, сколько он просил (до двух лет). У нее нет четко выраженных принципов воспитания. Она не стремится быть хорошей хозяйкой: если малыш не хочет обедать, пусть поест чипсов. Она предпочитает, чтобы он питался полуфабрикатами из магазина.

Ее сильные стороны: Жизнерадостность, энергичность. Ребенок похож на нее и расцветает, как подсолнух в поле.

Ее слабые стороны: Некоторая беспечность, в частности, в плане безопасности и гигиены питания.

Если у вас преобладают ♦

Вы «идеальная» мама, иными словами, мадам, «которая делает все как надо»

Такая мама прилагает немало усилий, чтобы во всем преуспеть. Она постоянно пытается найти золотую середину: строга, восторженна, но в меру; предусмотрительна, но не паникерша; организованна, но без фанатизма.

Она не тревожится по пустякам. Наверняка у нее уже имеется небольшой опыт общения с детьми: возможно, она заботилась о своих братьях и сестрах. Она кормит своего малыша грудью до окончания декретного отпуска. У нее строгие принципы: есть нужно только в определенные часы и определенную пищу! При этом она умеет быть гибкой и покупает продукты, облегчающие жизнь (например, готовое детское питание).

Ее сильные стороны: Придерживается золотой середины и старается следовать принципам здравого смысла.

Ее слабые стороны: Методы хороши, но, возможно, несколько старомодны.

Если у вас преобладают ♠

Вы беспокойная мама, иными словами, «паника на борту: первыми выходят женщины и дети!»

Эта дамочка по своей натуре беспокойна, и если дело касается драгоценной крохи, тогда ее тревога не знает границ! Бессонные ночи во время беременности (ей часто снится, что ее маленькая дочка рождается на свет с бородой!), волнение во время родов («Скажите, доктор, это нормально, что прошло уже 72 часа?») и настоящая паника, когда она держит в руках своего малыша. Она хочет сделать все как надо, но не может избавиться от тревоги: почему он не съел все из бутылочки? Почему капризничает? Бедняжка постоянно терзает себя вопросами, и ребенок рано или поздно начинает это осознавать. Она слишком сильно опекает его, буквально трясется над ним. Она отравляет себе жизнь вопросами, хорошая ли она мать и правильно ли выполняет рекомендации врача-педиатра?

Ее сильные стороны: Гигиена питания, чистоплотность. Безопасность ребенка на высоте.

Ее слабые стороны: При нервной матери ребенок тоже становится нервным.

Акт 1. Когда же ты наконец родишься?!

Увертюра

Если как следует посчитать, 38 недель – это 266 дней, 6 384 часа… и даже не глядя на часы, можно понять, как это долго! Вначале будущая мама переживает волнующие моменты, наслаждается таинством беременности, прислушивается к первым симптомам великих перемен. Затем, постепенно округляясь, она успокаивается, начинает беречь себя, создает кокон безопасности, принимая нежный облик Мадонны с младенцем…

Но наступает день, когда ОНА БОЛЬШЕ НЕ МОЖЕТ ЖДАТЬ. Она начинает считать минуты и мечтает надеть приталенное платье. Она хочет РОДИТЬ и как можно скорее!

Вы в роли мамы

Мама 1 • «Я абсолютно спокойна»

Мама, претендующая на звание «клевой», придерживается принципов буддийской философии: «Он/она появится на свет, когда захочет». После всех занятий йогой, на которых она побывала, «клевая» мама чувствует себя абсолютно спокойно.

Эта мамочка поступает правильно. Хоть это и непросто, но в последние дни беременности лучше запастись терпением: ребенок сам решает, когда ему родиться, поэтому не стоит изводить себя понапрасну…

Мама 2 • «Я немного нервничаю»

Даже если вы изо всех сил стараетесь сохранять спокойствие, изучили все справочники по уходу за грудными младенцами и внимательно выслушали советы всех своих подруг, тревога начинает нарастать.

Ваше волнение перед предстоящими родами вполне обоснованно. Совсем скоро вы получите ответы на все вопросы. Потерпите немного, скоро вы успокоитесь.

Мама 3 • «У меня начинается истерика»

Эта мама очень мнительна, она успела представить себе все возможные проблемы беременности и ужасы предстоящих родов. Мамочка возбуждена в крайней степени, и ей хотелось бы, чтобы ребенок родился прямо сейчас.

Безусловно, последние дни покажутся очень долгими… Но это не повод бежать впереди паровоза! Постарайтесь расслабиться и успокоиться, а если просто не можете усидеть на месте, займитесь последними приготовлениями к вашему возвращению домой.

Сцена 1. Девять месяцев позади

Всегда полезно подводить итоги основных этапов своей жизни. Беременность – один из них. Еще долго вы будете прокручивать в голове фильм об этом необыкновенном периоде вашей жизни, завершившемся родами. Чтобы подытожить данное событие, отметьте фразы, которые наилучшим образом отражают ваше состояние.

Что было хорошо…

• Две полоски в тесте на беременность.

• Первый снимок (да, эта груша с огромным глазом – ваш ребенок!).

• Эхография, показавшая пол ребенка (если вы захотели его узнать).

• Первое шевеление.

• Гордость за свой большой живот. Чувство наполненности, умиротворения. Забота родных.

• Восхищение ребенком.

Что было не очень хорошо…

• Набухшая болезненная грудь.

• Частые позывы к мочеиспусканию (хоть ночной горшок к ногам привязывай).

• Усталость (беременная женщина может задремать в любой момент, в любом месте).

• Тошнота.

• Обостренное обоняние (даже любимый аромат утреннего кофе может вызвать тошноту у будущей мамы).

• Повышенная чувствительность.

• Повышенная тревожность (вдруг будет выкидыш, все ли пройдет нормально и т. д.).

• Прыщи и угри (как в подростковом возрасте). Растяжки.

• Отрыжка и скопление газов в кишечнике. Запор и геморрой.

• Боль в спине. Тяжесть в ногах. Походка вразвалку. ВЕС.

• Другое…

Прибавьте по десять очков за каждый ответ в первом пункте и по одному очку за каждый ответ во втором пункте. Сравните.

Согласитесь, оно того стоило!

Сцена 2. Подготовка приданого для малыша
С чего начать? Какой размер выбрать?

Вот уже несколько недель вы с восторгом, тая от нежности, замираете перед полками с одеждой для малышей. Эти крошечные кусочки ткани позволяют вам осознать, какой маленький человечек скрывается в огромном животе!

Наверняка вы заметили, что больше всего вас умиляют взрослые модели в миниатюре: куртка летчика на трехмесячного малыша вызывает приятные мечты у всех мам («Мой сын продолжит роль Тома Круза в „Лучшем стрелке-2“»), спортивный костюм с тремя фирменными полосками пророчит ребенку большое спортивное будущее… Итак, вы клюнули на эти вызывающие умиление маленькие вещи. Остановитесь! Подумайте, настолько ли это практично?

Что нужно обязательно учитывать, прежде чем что-либо купить:

• Тщательно изучите все, что вам предлагает рынок. Ассортимент для грудничков достаточно широк. Лучше избегать всего, что надевается через голову. Хороший вариант: боди с запáхом, ползунки с застежками на ягодицах.

• В течение дня малышу приходится часто менять подгузники: выбирайте одежду, где нужно расстегивать только низ.

• Обращайте внимание на ткань: все, что касается кожи, должно быть на 100 % из хлопка.

• Избегайте пуговиц: только кнопки или липучки.

• И ради бога… никакой одежды, требующей утюжки! Ничто не мешает вам совместить все эти условия безопасности и комфорта в очаровательных детских костюмчиках… Как правило, младенец проводит свой первый месяц жизни в ползунках. Что же касается настоящей маленькой одежды, у вас еще будет время запастись ей и определиться с размером вашей крошки.

Какой размер брать?

Эхография – это чудо техники: она не только дает возможность контролировать здоровье вашего ребенка, но также позволяет мамочкам подобрать одежду нужного размера для будущего чада.

Итак, размеры:

• **«Недоношенный»**: сложно предугадать, родится ли ребенок раньше срока… Поэтому лучше покупать такую одежду уже после родов.

• **«Новорожденный»**: предназначен для детей от 48 до 52 см. Много не набирайте, даже если у малыша именно такие размеры. Он быстро перейдет в следующую лигу…

• **«1 месяц»**: для детей от 53 до 56 см, весом около 4 кг. Зачастую нужно покупать именно этот размер. Вначале одежда малышу будет немного свободна, но он быстро заполнит собой пустое пространство.

• **«3 месяца»**: от 57 до 65 см.

• **«6 месяцев»**: от 66 до 72 см.

• **«12 месяцев»**: от 73 до 77 см.

Внимание!

Размеры часто не совпадают. Наверняка подобное случалось с вами тоже. Иногда с трудом втискиваешься в 40-й размер, тогда как в другом магазине прекрасно себя чувствуешь, надев 38-й. Хорошо, когда на бирке под размером также указываются сантиметры – тогда вы уж точно не ошибетесь.

Реплика в сторону

Не покупайте слишком много: лучше подождать, пока вы будете точно знать размер и вес ребенка. Учитывайте и время года: не имеет смысла искать теплые ползунки в июне, их просто нет в магазинах! К тому же вам еще столько всего подарят…

Сцена 3. Все, что нужно грудничку
Или немыслимое соотношение между такой крохой и вагоном необходимых ему вещей

Вы готовы покупать своему ребенку все самое красивое. На самом деле вы стремитесь доставить удовольствие СЕБЕ! Вы имеете на это право, особенно если не ограничены в средствах. В противном случае, вам лучше обратиться к родственникам и друзьям, поскольку многие вещи могут просто одолжить. Самое важное для вашего ребенка – это комфорт и ваша любовь.

Необходимая одежда

Отправляясь в роддом, вам следует запастись бельем на несколько дней, следующих за родами. Обычно в этот список входят:

• 8 хлопковых ползунков;
• 8 хлопковых или махровых пижам;
• 2 теплых кофты (если дело происходит зимой);
• 2 комбинезона-спальника (зимой из мольтона);
• 6 пар носков;
• 1 чепчик (он будет необходим в первые часы, потому что у младенцев больше всего мерзнет голова; возьмите что-нибудь из очень мягкой ткани);
• 1 мольтоновый комбинезон для выписки из роддома;
• 6 слюнявчиков;
• 6 пеленок из хлопка (необходимы, чтобы накрывать ваше плечо во время срыгивания и класть под голову ребенку в кроватке. Позже этими пеленками очень удобно мыть стекла…).

Необходимые принадлежности

Вот список того, что вам понадобится для ухода за вашим сокровищем. Большинство из этих предметов вы можете взять взаймы или купить уже бывшими в употреблении и по сниженной цене. В данном случае, обратите внимание на безопасность: такие вещи, как кровать, детское автокресло и коляска, должны соответствовать действующим нормам.

• 1 кроватка с ограждением;
• 1 матрас, точно соответствующий размерам кроватки;
• 2 пеленки под простыню;
• 4 простыни-наматрасника;

• 1 корзина-колыбель на первые недели (по желанию);

• 1 радионяня (предпочтительно многоканальная, с питанием от батареек и электросети);

• 1 стерилизатор;

• 1 подогреватель для детских бутылочек;

• 6 стеклянных бутылочек (с непроливающейся соской и с завинчивающейся крышкой);

• 1 банка сухой молочной смеси для новорожденных;

• 1 ерш для чистки бутылочек и сосок;

• 1 пластиковая ванночка;

• полотенца;

• 1 матрас или столик для пеленания;

• 1 удобная коляска (зимой – закрытая);

• 1 нагрудная переноска для ребенка;

• 1 зонтик и 1 противомоскитная сетка;

• 1 детское автокресло группы 0;

• 1 детский шезлонг (должен быть моющимся, легким и иметь несколько позиций наклона!);

• 1 люлька для длительных поездок на машине (можно использовать корзину от коляски);

• 1 сумка для пеленания либо любая сумка, которую удобно открывать одной рукой.

Вся правда о колясках

Продавщица в магазине наверняка вам скажет: «Эта коляска очень удобна, практична и подходит для любого возраста». НЕ ВЕРЬТЕ ЕЙ. Составьте свое собственное мнение. Разумеется, ребенку должно быть удобно, но ему вряд ли будет лучше, если его мама будет надрываться всякий раз, заталкивая коляску в багажник машины… Поэтому обязательно проверьте:

• вес коляски;

• как легко она складывается (вы должны это делать одной рукой, поскольку вторая будет занята ребенком, сумкой для пеленания, плюшевым медвежонком, зонтом, бутылочкой с соской и т. п.);

• ее габариты: она должна входить в багажник, лифт, проходить между сиденьями автобуса…).

Кстати

Ближе к первому году вам наверняка захочется перейти к чему-нибудь еще более легкому и практичному: например, к складной коляске-трости. Вам придется куда-то убрать старую коляску: достаточно ли у вас места на чердаке или в подвале?

Более подробную информацию о покупке коляски смотрите в акте 9.

Туалетные принадлежности

• Специальный гель для купания малышей;
• Вата;
• Стерильные салфетки;
• Ватные палочки для ухода за пуповиной;
• Физиологический раствор в ампулах;
• Детский назальный аспиратор (вначале необязателен);
• Увлажняющий детский крем;
• Щетка для волос, моющаяся;
• Термометр для ванны и медицинский термометр;
• 2 %-й водный раствор эозина (в ампулах);
• Мазь для профилактики опрелостей ягодиц;
• Крем на основе цинка;
• Дезинфицирующее средство типа «Хлоргексидина»;
• 2 упаковки памперсов для новорожденных.

Украшение комнаты, игрушки

• 1 мобиль-подвеска;
• 1 цветной полог;
• 1–2 мягкие игрушки из хлопка;
• 1 музыкальная шкатулка.

Сцена 4. Чемодан для мамы

Вы не знаете точно, сколько времени проведете в роддоме. И хотя ваше внимание всецело принадлежит любимому малютке, вам все же нужно позаботиться и о своем комфорте и отдыхе.

КАК ОДЕТЬСЯ?

Почти все свое время вы будете проводить в постели, поэтому вам должно быть удобно, особенно если вы собираетесь кормить ребенка грудью.

Понадобится 4–5 предметов одежды. В идеале – это комплект ночных рубашек на пуговицах (если вы кормите грудью) или футболки большого размера и кальсоны, позволяющие снять нижнюю часть, когда вы в постели.

Возьмите также пеньюар или халат, чтобы выходить в коридор. Не забудьте взять домашние тапочки или любую другую удобную обувь, а также 5–6 пар носков.

Захватите шаль или теплую кофту, чтобы накинуть на плечи.

Подумайте также о том, в чем вы будете выписываться, но не стройте иллюзий: вам придется еще некоторое время носить свою одежду для беременных…

ЧТО НАДЕТЬ ВНИЗ?

Если вы собираетесь кормить грудью, то не раз с благодарностью вспомните того, кто изобрел бюстгальтер для кормления. Застежка спереди, максимальная поддержка: он значительно облегчит работу вашего «молокозавода». Проблема состоит в том, какой же размер выбрать? Безусловно, во время беременности ваша грудь увеличилась в размерах. Но, поверьте, это еще цветочки! Молоко превратит ваши и без того роскошные формы в настоящее вымя, размер которого заранее предугадать невозможно. Поэтому благоразумнее будет взять в конце беременности бюстгальтер на размер больше.

Возьмите также все аксессуары, облегчающие кормление: впитывающие вкладыши, молокоотсос для сцеживания излишков молока, крем для смазывания сосков.

Нет ничего лучше одноразовых трусов для рожениц: они прекрасно поддерживают ультра-мега-впитывающие прокладки, без которых вам не обойтись.

Гигиенические прокладки: длинные, очень хорошо впитывающие, в больших количествах (две упаковки).

МАМИН ТУАЛЕТ

Подумайте о том, как приятно вам будет привести себя в порядок, как только это станет возможным. Для этого захватите с собой несколько махровых полотенец и банных рукавичек.

Возьмите гель для душа и шампунь. Выбирайте слабо ароматизированные продукты, чтобы не причинять беспокойства вашему малышу.

Мамочки, родившие при помощи кесарева сечения, не смогут попасть в душ еще несколько дней после родов. Вам помогут сухие шампуни.

Средство для снятия макияжа 2-в-1, увлажняющий крем, молочко для тела, дезодорант, увлажняющий распылитель прекрасно освежат вас.

Фен будет полезен, чтобы не подхватить насморк из-за мокрых волос и не заразить малыша. Им можно подсушивать заживающий рубец после эпизиотомии[3].

Вас наверняка будут навещать, поэтому возьмите с собой хотя бы минимум косметики: румяна, корректор от темных кругов под глазами, тушь, блеск для губ. Подумайте о том, что все захотят фотографировать вашего малыша, и вы будете фигурировать на многих снимках. Поэтому, чтобы не вытаскивать из альбома свою бледную физиономию с сальными волосами, лучше все-таки сделать над собой усилие…

МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ ДЛЯ МАМЫ

Время, проведенное в роддоме, богато на эмоции и открытия, но, несмотря на это, может тянуться очень долго. Поэтому следует продумать, чем вы сможете себя хоть немного побаловать.

• Коробка печенья, шоколадных конфет или что-то, что доставило бы вам удовольствие и внесло разнообразие в больничную еду, порой вызывающую отвращение. (В некоторых больницах роженицам дают сосиски, какая гадость…)

• Небольшой радиоприемник или плеер с наушниками, чтобы расслабиться.

• Журналы (не надейтесь на чтение книги, вы не сможете сосредоточиться на ней более двух минут).

• Большая упаковка носовых платков: восхищение «своим шедевром», радость от малейших его гримас, удар по самолюбию (осознание, что придется немало потрудиться, чтобы вновь стать красивой, стройной и энергичной женщиной) – все это поводы для слез.

• Список важных телефонов: не рассчитывайте, что ваш муж будет всех обзванивать…

• Ручка, блокнот (чтобы записывать все, что говорят вам акушерки и медсестры, и то, что вы боитесь забыть).

• Фотоаппарат.

ДОКУМЕНТЫ

Все документы сложите отдельно, в большой конверт или картонную папку.

• Кредитную карту.

• Медицинскую страховку (отца и матери).

• Удостоверение личности (отца и матери).

• Медицинскую карту.

• Свидетельство о браке (если родители не расписаны, любой другой документ, позволяющий признать ребенка).

Внимание!

Отец или тот, кто вас сопровождает, обязательно должен знать, где лежат документы, чтобы избежать стресса по прибытии в роддом.

Сцена 5. Подготовка к возвращению домой

Вам следует знать, что, вернувшись домой с младенцем под мышкой, вы в ближайшие дни вряд ли куда-либо захотите выйти. Первые несколько недель едва будет хватать времени на душ и придется проявить недюжинную смекалку в поисках стимула, который заставил бы вас расстаться с халатом. Поход в магазин за покупками покажется вам таким же отважным поступком, как скалолазание в горах Кавказа.

Поэтому следует обо всем позаботиться заранее.

ПОКУПКИ

В последние дни беременности вы вряд ли пойдете в супермаркет, чтобы притащить оттуда тяжелые сумки. Тогда почему бы не воспользоваться последними достижениями прогресса?

Если у вас есть возможность, закажите по Интернету все самое громоздкое: упаковки воды и пива (для взволнованного папы), памперсов, стирального порошка и т. п.

Если вы смелая женщина и не подключены к Интернету, отправьте в магазин папу с четко составленным списком покупок.

Вы можете также запастись замороженными продуктами: овощами, готовыми блюдами и прочим, на что у вас потом не будет времени.

Если у вас хватит мужества, приготовьте сами как можно больше еды и заморозьте ее порционно. Вы будете благословлять изобретателя холодильника, когда у вас появится малыш.

СООБЩАТЬ ИЛИ НЕ СООБЩАТЬ?

Возможно, вернувшись домой, вам захочется официально уведомить всех о своем «радостном событии». Ваши близкие, разумеется, узнают все по телефону, но открытка остается милым сувениром, рассылаемым дальним родственникам и друзьям.

Вы можете сделать это несколькими способами

Классическим: достаточно еще до родов сходить в типографию и выбрать образец открытки. Как только ребенок появится на свет, папа или любое другое лицо может сообщить остальную информацию, которая будет фигурировать в тексте (дата рождения, имя, вес либо другие сведения), затем забрать готовые открытки.

Креативным: если вы занимаетесь графикой или рукоделием,

то сможете сделать все своими руками. Но будьте внимательны!

• Убедитесь, что можно найти конверты по размеру вашего творения.

• Следите за весом вашего «уведомления»: если он превысит 20 г, вам придется раскошелиться!

Через Интернет: многие сайты позволяют отправлять уведомления разных типов. Используйте оставшееся у вас время для того, чтобы поискать информацию в Интернете, сравнить, сделать заготовки…

Сцена 6. Отправка в роддом. Пора или не пора?

Господи, кажется, началось! Как быть в этом уверенной? Ориентируйтесь по следующим признакам.

ПРЕДВЕСТНИКИ РОДОВ

Считается, что женщин перед родами охватывает неистовое желание навести чистоту в своем доме.

Уборка, стирка, чистка… у вас появится небывалый прилив энергии, нечто вроде «рывка перед финишем» в ожидании столь великого события.

Это возбуждение выражает ваше желание скорее перейти к следующему этапу, поскольку вы уже устали от беременности. Вам это надоело, даже более чем надоело. Да еще все вокруг норовят спросить: «Ну что, еще нет?» Очень неприятное ощущение, словно вы застряли в стартовых колодках.

Другим признаком может быть выход слизистой пробки. Но только не зацикливайтесь на этом и не вглядывайтесь в унитаз всякий раз, когда ходите в туалет: это событие может пройти незаметно. Расширяясь, шейка матки освобождается от плотного желеобразного сгустка. И если это еще не означает неминуемого начала родов, в любом случае становится понятно, что процесс начался.

Внимание!

Только не вздумайте сразу же мчаться в роддом: вам еще ждать как минимум два дня!

Первые схватки проявляются болью в животе и пояснице: как при месячных, только гораздо сильнее. Живот становится очень твердым, затем расслабляется. Поначалу схватки нерегулярные, разной продолжительности, и могут затихнуть, если лечь и отдохнуть. Иногда длятся всю ночь, а на следующий день пропадают.

Схватки свидетельствуют о начале родового процесса. Иногда их называют «ложными схватками», поскольку они не ведут к раскрытию шейки матки. Но именно в этот момент она укорачивается, размягчается, а затем начинает раскрываться.

Будущим мамам в этот период следует сохранять

спокойствие, дышать глубоко и размеренно. Можно принять расслабляющую ванну.

Если вы ждете первого ребенка, у вас еще есть несколько часов. Но будьте внимательны, при вторых или третьих родах все может начаться быстро! Не затягивайте с отъездом в роддом.

СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ

Схватки усиливаются и учащаются: в течение часа становятся регулярными (через каждые 5–10 минут). Если вы сомневаетесь, позвоните в роддом, вам скажут, пора к ним приезжать или нет.

Вы внезапно ощущаете, как из вас льется вода: тонкой струйкой или целым водопадом. Это отходят воды из околоплодного мешка: второй признак скорых родов. Срочно отправляйтесь в роддом, поскольку ребенок больше не защищен амниотической жидкостью! Запаситесь большими махровыми полотенцами: ими вы накроете сиденье машины.

В ПУТЬ!

Преодоление этой последней финишной прямой может показаться очень долгим!

• Вы наверняка будете испытывать тревогу, усталость и боль от схваток. Сядьте поудобнее, максимально откиньте кресло.

• Попросите водителя ехать аккуратно (при этом поторопиться!), избегая резких стартов и торможений.

• И не падайте духом! Это начало вашей новой жизни!

А КАКОВА ЖЕ РОЛЬ ПАПЫ?

Следует отметить, что в центре всеобщего внимания находитесь и вы, и ваш ребенок. Бедному «производителю» приходится довольствоваться ролью спутника, опоры, жилетки, а также привилегированного свидетеля, которому поручено запечатлеть эти волшебные мгновения.

А ведь бедолаге предстоит пережить столько волнений и тревог! Давайте оторвемся на пять минут от созерцания любимого круглого живота и уделим немного времени этому милому ангелу.

ЧТО НУЖНО ВЗЯТЬ ДЛЯ ПАПЫ

Возможно, ему придется не один час ждать рождения своего отпрыска, и даже если он является вашим верным рыцарем, проявите милосердие и соберите все необходимое, чтобы ему было комфортно…

• Носовые платки (да, они тоже плачут, эти верзилы), зубная щетка (иначе он стащит ее у вас), сменная одежда (может

случиться так, что ему придется остаться на ночь).

• Вода и что-то съестное (только не свиной паштет и не сыр с плесенью!): не всегда бывает время сходить в кафетерий (тем более что он закрыт ночью).

• MP3-плеер: возможно, мама и сама не откажется послушать свои любимые песни в перерыве между двумя схватками.

• Фотоаппарат и видеокамера… заряженные! Чтобы в самый ответственный момент он не пробормотал растерянно: «Ой, батарейки сели». Второй такой возможности у вас не будет (даже если родятся близнецы).

• Планшет с компьютерными играми и фильмами… чтобы скоротать время (читать он вряд ли сможет).

• Телефон и список номеров людей, которых нужно обзвонить в момент великого события (иногда маме лучше подготовить все заранее, поскольку молодой папа под воздействием эмоций может обо всем забыть).

ПРИСУТСТВОВАТЬ ИЛИ НЕ ПРИСУТСТВОВАТЬ НА РОДАХ

Уже давно известно, что присутствие отца при рождении ребенка является огромной поддержкой для матери, помогает ей отвлечься от тревог, волнений и усталости в больничной обстановке (*доказано даже, что это уменьшает потребность в обезболивании*). Поэтому кажется логичным, что папа должен разделить с матерью своего ребенка этот уникальный опыт. Тем не менее, некоторые отцы так сильно боятся вида крови, так переживают, что увиденное их травмирует и их сексуальная жизнь на некоторое время выйдет из строя… что не стоит обвинять их в трусости, если такое испытание покажется им непреодолимым. Лучше спокойно обсудить этот вопрос незадолго до родов, чтобы каждый из партнеров мог выразить свою точку зрения, и главное, выслушать собеседника.

Рассказы очевидцев

Брижитт, 34 года, мама трехмесячного Элои:

«Я испытала облегчение, когда Максим признался мне, что предпочитает подождать в коридоре, пока все не закончится. Я не предлагала ему это, опасаясь, что он почувствует себя отвергнутым… а мне не хотелось, чтобы он смотрел, как я тужусь. Поэтому мы были счастливы встретиться снова, уже все вместе с нашим сыном, через несколько минут после его рождения».

Сэми, 29 лет, папа двухнедельного Пауло:

«Присутствие при рождении Пауло перевернуло всю мою жизнь. Это великий подарок. И я не устаю благодарить за него жену».

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ МАМЕ ВО ВРЕМЯ РОДОВ?

Быть рядом – это, конечно хорошо. Но если вы собираетесь быть просто зрителем, путающимся под ногами у медперсонала, толку от вас не будет! Вперед, будущий папаша, проявите себя героем!

Чтобы помочь вам пережить этот тяжелый момент, папа может:

• Общаться с вами, говорить приятные вещи. Подсказка для тех, у кого не хватает фантазии: «Конечно, я люблю тебя… даже сейчас», «Ты скоро подаришь мне самый прекрасный подарок», «Спасибо, что делаешь меня таким счастливым» и т. д.

• Массировать вам руки, шею, затылок, все равно что, лишь бы это принесло вам облегчение и позволило расслабиться (можно простить ему любую странность).

• Дать вам воды (если врачи разрешат вам пить).

• Побрызгать вам в лицо водой и затем осторожно вытереть (ключевое слово: *«осторожно»*).

• Помочь вам приподняться или принять позу, в которой вам станет легче (пусть даже вверх ногами: заткнись и помогай).

• Помочь вам дойти до туалета.

• Позвать кого-нибудь по срочному вопросу (только без паники, пожалуйста).

Папе следует воздерживаться от:

• Вопросов типа: «Неужели это так больно?», «Что у нас сегодня на обед?», «Ты заплатила за электричество?».

• Замечаний в стиле: «Ну и скукотища!» или «Здесь что, нет телевизора? Тогда я лучше вернусь в палату!».

• Фраз, которые убивают на месте: «Можешь кричать потише?», «Моя мать родила пятерых, и без всякого обезболивания», «Вон та девушка очень даже ничего!».

(Если, конечно, не хочет, чтобы вы ему расцарапали лицо.)

Акт 2. Добро пожаловать!

Увертюра

Итак, вы уже в роддоме. В течение 10 часов вы «трудитесь» в поте лица, охая и постанывая. Врачи собрались вокруг вас, готовые принять маленькое чудо на свет, которое вот-вот появится. Акушерка дает вам советы, врач наблюдает за ходом процесса. Ваш отважный и преданный муж решил поддержать вас, чтобы продемонстрировать вам всю свою любовь. Он такой милый, этот будущий папа: вытирает пот с вашего

лица, массирует ваши пальцы, пыхтит и тужится вместе с вами.

А как ведете себя вы?

Вы в роли мамы

Мама 1 • «Добро пожаловать в этот лучший из миров!»

Вы вместе хотели этого ребенка, делили восторги и тяготы беременности и сейчас, разумеется, тоже вместе присутствуете при развязке этого приключения. Вы благодарны ему за то, что он здесь, поддерживает вас, пытается напомнить вам основы йоги…

Этой мамочке повезло, она сохраняет спокойствие и, вместе со своим любимым мужчиной, проживает любой момент родов. Ее муж, возможно, не так безмятежен. Как бы то ни было, он старательно выполняет все, чему его учили на курсах по подготовке к родам, которые они посещали вместе с женой!

Мама 2 • «Это скоро закончится?»

Вам только что сделали анестезию, и вы, наконец, можете передохнуть. Теперь все спокойно: вам не будет больно. Вы держите папу за руку и постоянно спрашиваете его: «Доктор Кимеба пришел? Иди, узнай у акушерки, когда я рожу. Я с девяти утра ничего не ела, пожалуйста, принеси мне бутерброд!»

Тревога во время родов – явление нормальное. Тем не менее вокруг вас столько людей, призванных следить за тем, чтобы все прошло хорошо. И в такой день будущий папа готов простить вам все капризы…

Мама 3 • «На помощь!»

Вы больше не можете, вы кричите до тех пор, пока не приходит анестезиолог и не вкалывает вам обезболивающее лекарство. Вы грубы и с акушерками и со своим мужем: «Это всё из-за тебя!» Вы ругаете его, в перерыве между двумя схватками требуете холодный компресс, чтобы освежиться, затем горячий компресс, чтобы расслабиться…

Может, после родов ваш муж и не вспомнит о том, что ему пришлось выслушать… Однако все равно не стоит этим пользоваться! Некоторые женщины во время родов теряют над собой контроль, так что постарайтесь взять себя в руки (а впрочем, ведите себя, как можете…).

Сцена 1
Уже вступает в соревнование!

Вам только что показали родившееся маленькое чудо, вы не успели посчитать его пальчики на ножках и ручках (все это делают!), сказать ему «Добро пожаловать в наш мир!», как его уже снова забрали, чтобы провести целую кучу тестов. Не рановато ли ему выставляют оценки?

Цель этих действий – оценить здоровье ребенка и, в случае проблемы, оперативно оказать помощь.

ШКАЛА АПГАР

Речь идет о совокупности наблюдений, проводимых на первой, пятой и десятой минутах жизни новорожденного, позволяющих оценить его жизнеспособность и здоровье. По каждому из пяти этих критериев выставляется оценка от 0 до 2 баллов, после чего баллы суммируются.

- частота сердечных сокращений;
- дыхание;
- мышечный тонус;
- рефлекторная возбудимость;
- окраска кожного покрова (бледная, розовая, синюшная…).

Результат от 8 до 10 считается отличным. От 5 до 7 – возможно, понадобится помощь в дыхании. Практикуют также энергичный массаж. В случае если младенец набрал меньше 5 баллов, дают кислородную маску.

На заметку!

Результаты теста очень полезны для того, чтобы задать ребенку «хороший старт», но не служат показателями его здоровья в будущем.

ПЕРВЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Как правило, папа присутствует при первом медицинском осмотре своего ребенка. Он может даже встревожиться, увидев, как энергично крутят и вертят врачи это маленькое хрупкое тельце!

- При помощи мягкого зонда из носа и рта младенца

откачивают слизь, которая может стеснять дыхание. (Это всегда производит неизгладимое впечатление на пап… «Вы что, собираетесь засунуть ему это в ноздри?»)

• Другой маленький зонд вводится в горло, чтобы проверить, нет ли аномалий пищевода.

• Проверяют, на месте ли анус и открыт ли он.

• Закапывают в глаза антибиотик.

• Дезинфицируют пупок (и маленький пуповинный остаток), затем кладут на него компресс, закрепляя лейкопластырем или сетчатым бинтом.

• В рот новорожденному капают несколько капель витамина К1 для предупреждения кровотечений.

КАРТОЧКА НОВОРОЖДЕННОГО

В самом начале процедур с тела младенца убирают первородную творожистую смазку (либо вытирают, либо смывают ее водой), затем осматривают его со всех сторон. Измеряют (рост, обхват головы), взвешивают, после чего надевают идентификационный браслет (не хватало еще, чтобы вам подсунули чужого ребенка).

Затем его тепло укутывают, ведь все это время он жил при температуре 37,2°С, и теперь ему необходимо адаптироваться к температуре окружающей среды, а учитывая тот факт, что его система терморегуляции абсолютно незрелая, ему требуется дополнительное тепло извне (особенно голове, которая охлаждается быстрее всего).

ПРОБА ГАТРИ

Спустя несколько дней после рождения из пятки младенца возьмут несколько капель крови (не бойтесь, больно не будет!) для выявления редких нарушений обмена веществ.

Если через две недели вам не сообщат о результатах, значит, все нормально. В противном случае, врач свяжется с вами, чтобы провести дополнительные тесты.

НЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ОСМОТР

Педиатр оценит мышечный тонус младенца, его рефлексы, с тем чтобы выявить возможные аномалии… (для этого ребенок должен находиться в состоянии бодрствования).

• Рефлекс автоматической ходьбы: педиатр ставит его ступнями на плоскую поверхность, ребенок распрямляет туловище, совершая ногами шаговые движения (он даже может перешагивать через что-либо).

• Хватательный рефлекс: когда врач кладет палец в ладонь

младенца, тот крепко хватается за него, напрягая всю руку до такой степени, что можно легким рывком приподнять его с постели.

• Реакция испуга: педиатр приподнимает новорожденного за две ручки и внезапно отпускает: ребенок разводит руки в стороны, открывает кулачки, после чего резко обнимает себя.

Рассказы очевидцев

Рафаэль, мама Люка (1 месяц):

«Я помню, как меня поразил визит педиатра… ведь я так осторожно обращалась со своим ребенком! Я вдруг осознала, что, несмотря на свой хрупкий вид, он все же крепкий малыш!»

Сцена 2. Мой ребенок некрасивый!

Любовь ослепляет. Вы ощущаете, как вас обволакивает материнская любовь, появляется гордость за то, что создали маленького человека с полным набором всего необходимого: два глаза, четыре конечности, по пять пальчиков на каждой ручке и ножке!

Однако следует признать, что все не так радужно: этот ребенок до ужаса НЕКРАСИВ!

Рассказы очевидцев

Лиза, 32 года, стилист:

«При рождении моя дочь Карла была синюшного цвета, почти индиго. К счастью, она быстро приобрела человеческий вид».

Софи, 30 лет, домохозяйка:

«Мой сын был весь помятый, его вытаскивали щипцами. Я думала, он никогда не придет в норму».

Каролина, 27 лет, помощник руководителя:

«Тео был таким волосатым, что мой муж, натуральный блондин, бросил на меня подозрительный взгляд. Нет, я не изменяла ему с гориллой!»

Кожа в первородной смазке

Это белое творожистое вещество покрывает плод, защищая его и облегчая выход ребенку во время родов. Оно исчезает через несколько дней после купания малыша.

Акне новорожденных

Маленькие белые прыщики и черные точки, результат влияния гормонов матери, исчезнут сами.

Пушок

Нередко новорожденные бывают покрыты пушком, называемым «лануго», на щечках, плечах, лбу и т. д. Все это исчезнет само собой и очень быстро.

Длинные ногти

Как у ведьмы! Чем ближе к сроку рождается ребенок, тем больше успевают вырасти его ногти. Долгое время считалось, что не следует стричь их до одного месяца. Однако, чтобы малыш сам себя не оцарапал, можно отрезать лишнее.

Большая голова

Да, он чем-то смахивает на инопланетянина. При рождении голова младенца составляет ¼ часть тела. К тому же кости черепа еще не полностью спаяны, и продолжительные роды могли их немного деформировать, особенно если применялись акушерские щипцы. Конечности кажутся короткими и кривыми: дайте время им разогнуться и приспособиться к новому пространству.

Красное пятно

Чаще всего красное пятно располагается на нижней части затылка новорожденного (иногда на лице). В народе его называют «укусом аиста», со временем оно исчезнет.

Желтый цвет кожи

Так называемая «желтуха новорожденного» возникает из-за разрушения лишних эритроцитов. Образовавшийся вследствие этого пигмент (называемый билирубином) накапливается в крови ребенка, придавая ему такой цвет. В этом ничего страшного нет, и, при необходимости, врач назначит сеансы фотолечения – облучения специальной лампой от желтухи.

Волосы

Лысый, с прической Элвиса, рыжий… Волосы новорожденного могут быть какими угодно, поскольку это ненадолго! Они могут выпасть совсем и, даже оставшись, изменить свой цвет… Так что запаситесь терпением.

Сцена 3. Кормить грудью или нет?

Вы размышляете над этим уже несколько месяцев, слушаете наставления родственников, роетесь в Интернете, представляете себя в этой роли… Но никак не можете ни на что решиться.

В любом случае

Знайте, что главное – это нежность, внимание, ощущение комфорта, которое испытывает ребенок, когда он сыт. Если вы решите не кормить грудью, это вовсе не значит, что вы плохая мать. Самым лучшим решением будет то, которое выберете именно ВЫ.

Этот небольшой тест поможет вам лучше себя понять:

• На пляже вы предпочитаете быть:

а. Топлес.

б. В парео.

• Отец вашего ребенка хочет:

а. Заниматься только ребенком.

б. Делить с вами хозяйственные хлопоты.

• Во время отпуска вы:

а. Предпочитаете путешествовать налегке.

б. Никогда не расстаетесь со своим барахлом.

• Ваша грудь это:

а. Многофункциональный женский орган.

б. Высокоэротичный атрибут женской красоты, призванный соблазнять мужчин.

Если вы набрали большинство ответов «А»

Вы готовы к кормлению грудью: убеждены в пользе материнского молока и испытываете потребность в тесном контакте с вашим ребенком.

Если вы набрали большинство ответов «Б»

Вы очень стыдливы, и кормление грудью вас немного пугает или вызывает отвращение. Вам хочется, чтобы папа скорее

сменил вас и кормил малыша из бутылочки.

ПРОВЕРЬТЕ СВОИ ЗНАНИЯ

А. От кормления материнским молоком обвисает грудь.

Б. У меня слишком маленькая грудь, чтобы кормить молоком.

В. Мое молоко не подходит моему ребенку.

Г. Кормление грудью будет меня утомлять.

Д. Мне нужно пить пиво, чтобы появилось молоко.

Е. Кормление грудью предохранит меня от новой беременности.

Ж. Материнское молоко повышает иммунитет ребенка

(А. Неверно. Б. Неверно. В. Неверно. Г. Верно. Д. Неверно. Е. Неверно. Ж. Верно.)

Если вы решили кормить грудью, смотрите тут.

Если вы решили кормить вашего ребенка из бутылочки, смотрите тут.

Сцена 4. Недоношенный ребенок: только без паники!

Роковая случайность, какая-либо патология… и долгожданный ребенок появляется на свет намного раньше положенного срока. Даже если к концу беременности женщины нередко подгоняют время, каждая из них даже думать боится о преждевременных родах. Несмотря на то что у недоношенных младенцев есть все шансы догнать по развитию остальных, это небольшое опережение графика вызывает огромную тревогу у их родителей.

РЕБЕНОК СЧИТАЕТСЯ НЕДОНОШЕННЫМ

Если он родился при сроке менее 37 полных недель. Нижняя граница недоношенности – 22 недели; минимальный вес 500 г.

Различают три степени недоношенности:

• Очень высокая – 22 недели.

• Высокая – от 28 до 32 недель.

• Средняя – от 33 до 36 недель.

КАКОЙ ЖЕ У НЕГО ВОЗРАСТ?

Можно считать двумя способами:

• На основании даты рождения, это официальный возраст малыша.

• На основании срока беременности, это его корригированный возраст, который врачи используют для назначения лечения и оценки его особенностей.

МОЕГО РЕБЕНКА ОТПРАВЛЯЮТ В ОТДЕЛЕНИЕ НЕОНАТАЛОГИИ. ЧТО С НИМ ТАМ БУДУТ ДЕЛАТЬ?

Рассказы очевидцев

Амандин, 28 лет, мама шестимесячного Тео:

«Недоношенный ребенок вызывает особую тревогу у родителей. К счастью, врачи и медсестры, работающие в отделении неонатологии приветливы и самоотверженны. Они очень помогли нам в этот сложный период, и нашему счастью не было предела, когда мы забрали своего сына!»

В среднем процент рождаемости недоношенных детей составляет около 6 % от общего количества родившихся детей. Чтобы меньше тревожиться, лучше знать заранее, что можно ожидать…

• **Место**: Вход в отделение реанимации строго ограничен. Поскольку младенцы очень слабы, риск инфекционных заболеваний у них крайне высок, поэтому родители должны тщательно соблюдать правила гигиены.

• **Инкубатор**: Чтобы помочь недоношенным детям регулировать температуру тела, их помещают в нагретый инкубатор.

В инкубаторе можно открывать окошки (но не все сразу, чтобы избежать сквозняка).

• **Аппаратура и лечение**: Состояние ребенка отслеживают аппараты, измеряющие ритм его дыхания, пульс и уровень насыщенности крови кислородом (сатурация), поэтому к туловищу прикреплены многочисленные электроды.

Дыхательная система младенца также характеризуется незрелостью: дышать поможет аппарат для искусственного дыхания, подключенный при помощи маленькой трубки, введенной в нос.

Другой зонд позволяет проводить кормление малыша: нередко у них еще не развит рефлекс глотания, поэтому ребенку нужно помочь питаться, не утомляясь (и сохранить энергию для развития легких). Детей можно вынуть из инкубатора, когда они весят уже около 2 килограммов.

Младенцам также дают лекарства, облегчающие дыхание: они вызывают сонливость, что может тревожить родителей.

ОБЩЕНИЕ

Малыш узнает ваш голос, чувствует ваш запах и любит его ощущать, поскольку у него наиболее развито обоняние.

Несмотря на свою тревогу, на разделяющее вас расстояние, с ним нужно разговаривать, объяснять, что вы рядом, вы его любите и все будет хорошо. Вы должны успокаивать его и повторять, что он в безопасности.

Можно даже положить в инкубатор носовой платок с вашим запахом (предварительно постирав его детским мылом и поносив на коже несколько часов).

Сцена 5. Я не знаю, как его держать!

«Смотрю-смотрю, никак не насмотрюсь, А на руки поднять боюсь».

(Из родительской поэзии)

«Все было так просто, пока он был у меня в животе. Мне приходилось с трудом вставать, но тогда мы были еще одним целым. А сейчас я даже боюсь взять его на руки, мне кажется, что он рассыплется…»

(Из родительской поэзии)

В первые дни вы чувствуете себя неуклюжей. Вы носите своего ребенка так осторожно, словно это поднос с двумя дюжинами хрустальных бокалов. Это нормально.

Внимание!

Если вам делали кесарево сечение, вы сможете вставать с постели лишь через несколько дней. Если у вас сложная семейная ситуация, обратитесь в службу социальной помощи и не стесняйтесь попросить кого-либо подать вам вашего малыша.

Независимо от того, как вы его держите, основное правило – поддерживать его шею. До трех месяцев младенец неспособен держать голову: его мышцы еще не настолько сильны, чтобы позволить ему приподнимать эту огромную, такую тяжелую часть тела. Поэтому ему нужно помочь!

Всегда кладите одну руку малышу под голову. Поднимая его с кровати или любой другой поверхности, просовывайте под затылок ладонь. Второй рукой держите его за нижнюю часть спины. Прежде чем выпрямиться, прижмите его голову к своей груди.

Никогда не позволяйте, чтобы его голова раскачивалась (например, в машине). Если вы используете нагрудную переноску,

убедитесь, что она соответствует возрасту ребенка.

КАК НОСИТЬ РЕБЕНКА

На локтевом сгибе

Традиционно, но эффективно. Не забывайте менять руки, чтобы равномерно накачивать бицепсы.

Прижав к груди

Его головка у вашего плеча. Восхитительно. Можно целовать в шейку, такую нежную и ароматную.

Животом на предплечье

Помогает облегчить колики в животе, позволяя одновременно легонько массировать спину.

Спиной к вашей груди

Когда он не спит, это помогает ему лучше открывать для себя окружающий мир.

На бедре

«Я делаю все одной рукой». Можно начинать, когда он будет лучше держать головку. Чаще меняйте сторону, чтобы не получить искривление позвоночника.

Сцена 6. Я так счастлива, что мне хочется плакать!

Неужели! Да у вас послеродовая депрессия! Добро пожаловать в наш клуб!

От 30 до 80 % молодых мам страдают послеродовой депрессией. Не хотите обойти ее стороной?

Отметьте фразы, которые касаются вас:

Я чувствую себя некрасивой, толстой и обрюзглой. Я не умею ухаживать за своим ребенком.

Я устала и не высыпаюсь.

Я плачу, смеюсь, даже делаю это одновременно. Меня не интересует мой ребенок.

Никто меня не понимает.

У меня отсутствует материнский инстинкт.

Бинго! Чем больше фраз вы отметили, тем больше у вас шансов испытать родовую депрессию.

Как правило, процесс начинается на 3–10-й день. Вы вдруг осознаете, что закончилось ваше благодатное время беременности, когда вы чувствовали себя защищенной в своем маленьком мирке… А сейчас настало время трудиться!

Внимание!

Некоторые молодые мамы, к счастью, немногие, впадают в настоящую депрессию. Поэтому, если симптомы не проходят, не бойтесь немедленно обратиться к врачу. Ваше самочувствие не должно ухудшаться, иначе это обязательно скажется на ребенке!

ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ?

Вы представляете, как резко изменилась ваша жизнь? Во-первых, вы расстались со своими привычными «слоновыми» формами. Это все равно что поменять уютный дом на новую квартиру, где вам не на что опереться: вы чувствуете себя уязвимой и менее защищенной в новых стенах.

К тому же не стоит напоминать о вашей гормональной перестройке. Вспомните, как вы всегда нервничали перед

месячными, а теперь представьте, что происходит в вашем организме после подобной бури.

И потом, вы представляли своего ребенка совсем по-другому! А в реальности оказались рядом с маленьким незнакомцем, к которому еще нужно привыкнуть.

Не забывайте также, что всего лишь несколько дней назад вы были просто женщиной. А сегодня вы еще стали мамой. Это же невероятная ответственность!

КАК БОРОТЬСЯ?

Прежде всего, нужно РАЗГОВАРИВАТЬ.

В роддоме вас готовы выслушать многие люди. Акушерка, ночная медсестра, педиатр, врач… все они прекрасно понимают, что с вами происходит. Не сдерживайте слез. Они принесут вам только облегчение.

ВЫ – МАТЬ, НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ЭТИМ ОЩУЩЕНИЕМ!

Вы научитесь этому, просто нужно подождать.

Это великое счастье, но также и небольшое разочарование (вы не можете его успокоить, он перестает плакать только на руках своего отца, а не на ваших и т. д.).

Пусть пройдет время. Через несколько дней вы об этом даже не вспомните.

Сцена 7. Конечно, я приду в норму (то есть я на это надеюсь)!

Пропустить через себя тело весом в 3 кг и ростом в 50 см по узкому проходу – такое не может пройти без последствий. Тем не менее с незапамятных времен женщины продолжают рожать детей… доказывая себе и окружающим тем самым, что в итоге после этого можно полностью восстановиться (позитивная мысль!).

ЭПИЗИОТОМИЯ

Это довольно распространенная процедура (даже если сейчас она имеет тенденцию к снижению), состоящая в хирургическом рассечении промежности во избежание разрывов во время родов. Ткани зашиваются рассасывающейся нитью, которая исчезнет через несколько дней. Но, разумеется, шов в таком месте приносит много неудобств.

Как ухаживать: Нужно держать этот участок в сухости и чистоте, поэтому следует промывать ранку антисептическими средствами после каждого похода в туалет, вытирать и просушивать (иногда рекомендуют использовать фен для волос, но не нужно этим злоупотреблять). Лучше носить нижнее белье из хлопка, что позволит коже дышать.

Боль: Будем честны до конца, речь идет скорее о неудобстве (немалом, согласна), чем о сильной боли. Сложно садиться, страшно ходить в туалет (нельзя тужиться!) и невозможно даже представить, что однажды вы снова станете женщиной, ведущей нормальную (безудержную) половую жизнь. Для облегчения можно подкладывать под болезненное место специальную надувную подушку.

Вы можете также принимать болеутоляющие препараты. Могут возникнуть некоторые осложнения (например, воспаление), но они быстро лечатся.

Ничего не поделаешь, приходится с этим мириться, поможет вам только терпение… (*говорите себе, что это ваши боевые шрамы*).

КЕСАРЕВО СЕЧЕНИЕ

Каждые пятые роды проводятся с помощью кесарева сечения. Последствия от этого такие же, как и после любой полостной операции (вы не страдаете во время родов, но вам будет сложно восстанавливаться). Если вам показано кесарево сечение,

запомните золотые правила, которые помогут скорее встать на ноги!

• Вы не сразу будете свободной в движениях: капельница, катетер в мочевом пузыре (до тех пор, пока моча не станет обильной и светлой)… вы сможете встать только на следующий день, и то при помощи и под наблюдением медперсонала. Однако затягивать с этим не стоит: чем быстрее вы начнете двигаться (пусть делая всего несколько шагов), тем быстрее восстановитесь.

• Вам конечно же будет больно. Но вам сразу же дадут болеутоляющие препараты. Не ждите момента, пока боль разойдется, примите что-нибудь, как только почувствуете, что она просыпается.

• Вам была сделана местная анестезия. Поэтому, на некоторое время, прохождение пищи через кишечник будет приостановлено: придется подождать, пока возобновится его работа, чтобы начать питаться нормально.

• Кормление грудью возможно (даже если поначалу это трудно): нужно найти удобную позицию. Обычно рекомендуют при этом лечь на бок или на спину, прижав голову ребенка к груди и придерживая его тело подмышкой… Сокращения, вызванные кормлением, поэтому могут быть болезненными (но они компенсируются удовольствием от этого волшебного слияния!).

• Место разреза ежедневно обрабатывается медиками, швы снимают через 10 дней.

• Госпитализация может длиться дольше, чем после естественных родов: вплоть до 10 дней.

• Реабилитолог покажет движения, которые помогут вам быстрее восстановиться.

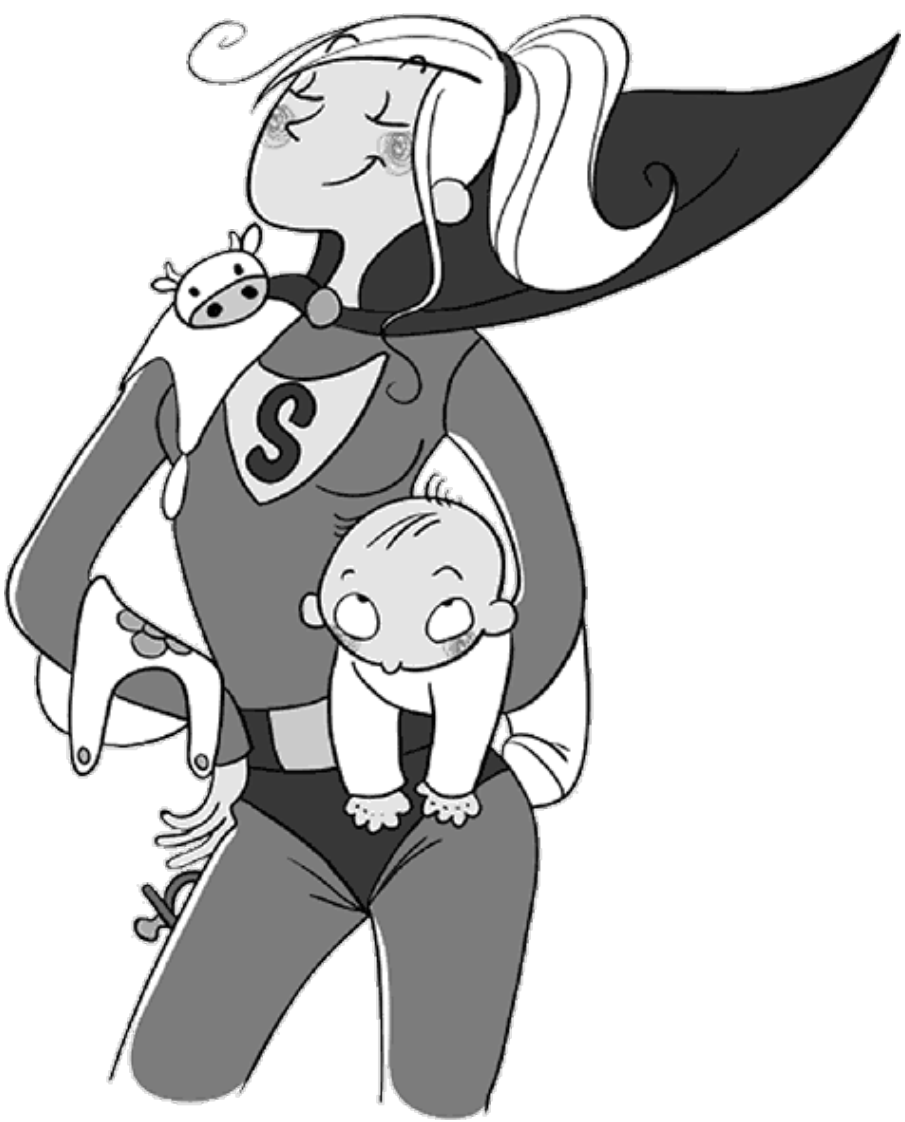
• Чувство подавленности: не вините себя в том, что не смогли родить естественным путем, что не можете сразу заняться своим ребенком, что вам больно двигаться… Главное, что вы стали мамой очаровательного малыша, и это очень важно!

Рассказы очевидцев

Соня, 33 года, мама трехмесячной Люси:

«Я ужасно расстроилась, когда узнала, что мне будут делать кесарево сечение… Мне казалось, что я упускаю что-то очень важное в своей жизни. Но, спустя несколько дней, моя дочка заставила меня забыть об этих негативных мыслях!»

Акт 3. Называйте меня Супермамочкой!



Увертюра

Раньше, когда ваши подружки – матери семейств (те, у которых вечно круги под глазами и пятна засохшего молока на плече) рассказывали вам о хронической

нехватке времени, вам казалось, что они просто все преувеличивали. «Как это – они ничего не успевают? Один ребенок – что в этом сложного? Раздувают из мухи слона! Все это для того, чтобы их пожалели…» Теперь, когда вы тоже вступили в их клан (о чем свидетельствуют круги и под вашими глазами, и следы молока на плече), вы сердитесь на себя за то, что когда-то думали точно так же. И теперь сами спешите им поплакаться…

Вы в роли мамы

Мама 1 • «Я, конечно, клевая, но все же…»

Даже если вы пытаетесь подстроиться под ритм ребенка, если не уделяете особого внимания порядку в доме и можете есть макароны каждый вечер… вы все же признаете, что хотели бы вернуться к своей привычной буддийской философии…

Ребенок всегда очень сильно меняет жизнь своих родителей, даже если у них хороший сон, и они любят приключения! Несмотря на все счастье, которое дарит малыш, вы чувствуете себя уставшей и перегруженной делами!

Мама 2 • «Это тяжело, но это такое счастье!»

Вы не знаете, за что же хвататься: в полдень вы все еще в пижаме, не принимали душ, с двумя тоннами белья для глажки и пустым холодильником… Вы обожаете своего малыша, но он перевернул вашу организованную жизнь с ног на голову.

С появлением ребенка все наши привычки и ориентиры в жизни меняются. Приходится теперь с этим мириться! А главное, найти способы, как противостоять потрясениям, прежде чем установится новое равновесие.

Мама 3 • «На помощь, у меня ничего не получается!»

Нехватка сна, каждый день одинаковые заботы, крики, усталость… вы так больше не можете. Когда ребенок спит, вы бродите по дому, не зная, с чего нужно начать…

Послеродовая депрессия, неорганизованность… вам следует взять себя в руки, чтобы продолжать заботиться о своем маленьком монстре… Если вы дошли до точки, попросите помощи у родных, чтобы окончательно не потерять при этом голову. И не нужно ни в чем себя винить!

Сцена 1. Как из этого выбраться
Правило номер один: организуйте свой день

Очень быстро вы убедитесь, что ребенку следует уделять достаточно много времени. Если не сказать, ВСЁ ваше время. Дело в том, что часть времени вы занимаетесь им вплотную (переодеваете, моете, выгуливаете, кормите), а остальную часть времени думаете, что делаете что-то другое, хотя ваша жизнь по-прежнему посвящена удовлетворению всех его потребностей. Когда он спит: вы тоже спите (и это вовсе не «время для себя», а банальное выживание!), стираете в машинке ЕГО вещи, раскладываете ЕГО одежду, убираете ЕГО игрушки…

Иными словами, каждый ваш день целиком посвящен только ему и никому больше.

Это может вас вполне устраивать (в таком случае, живите и наслаждайтесь), или же вы довольно быстро начнете сожалеть о том времени, когда вас заботило лишь поддержание вашего французского маникюра.

Чтобы сохранить хотя бы минимум своей личности (а не превратиться в рабыню этого вечно орущего создания), следует взять себя в руки как можно скорее.

Прежде всего, необходимо организовать свой день.

«ЧЕРНЫМ ПО БЕЛОМУ»

Первые дни и недели жизни с малышом в доме напоминают мощный водоворот. Вы не понимаете, какое сегодня число и где вы живете!

Чтобы окончательно не потеряться в этом потоке, иногда бывает очень полезно изложить все на бумаге, чтобы наглядно увидеть потом ход действий и лучше их организовать.

Способ действия

Купите себе красивую тетрадь. Записывайте в нее все, что вам предстоит сделать в течение дня: время кормления, переодевания, купания, а также делайте заметки касательно здоровья любимого малыша (покраснение ягодиц, прыщик… это может показаться пустяком, но для мамы прыщик – важное событие!).

Преимущество

Вам больше не придется напрягать память, чтобы вспомнить, какую грудь вы давали ему в прошлый раз или сколько граммов

молока он выпил. Через какое-то время, спустя неделю, у вас появится лучшее видение вашего распорядка дня (вы, например, заметите, что утром ребенку лучше дать чуть больше пободрствовать, чтобы послеобеденный сон был продолжительным… вы увидите, что здесь можно разработать целую стратегию!).

Если вы не потеряете эту драгоценную тетрадь, через несколько лет сможете показать ее своему чаду (особенно если у вас девочка: когда она станет мамой, это свидетельство прошлого будет очень трогательным).

ПЛАНИРУЙТЕ

Очень быстро вы поймете, что у ребенка существует свой ритм жизни, который не стоит нарушать (укороченный сон после обеда может испортить весь вечер, еда в неурочное время – остаться нетронутой…). Сложно признаться себе, что отныне этот маленький тиран устанавливает ваш распорядок дня… но тем не менее это так.

Чтобы контролировать ситуацию, вам придется стать дальновидной. Нужно пойти к педиатру? Планируйте время между послеобеденным сном и едой. Когда назначаете кому-нибудь встречу, всегда оставляйте себе запас на то, чтобы решить проблемы, которые могут возникнуть в последнюю минуту (поменять подгузник прямо перед уходом, переодеть кофточку, на которую стошнило малыша, найти любимую игрушку, перевернув дом вверх дном…).

Способ действий

Купите большой настенный календарь и отмечайте важные даты (ярким фломастером), чтобы быстро ориентироваться и иметь возможность распределить обязанности (и не назначать больше двух встреч в день: малышу это не понравится).

Вы также можете заранее сделать все необходимое, если, например, собираетесь куда-то пойти с подружками или счастливым папой: предупредить бабушку и дедушку либо позвать няню: лучше не откладывать это на последний день.

ПЕРЕСМОТРИТЕ СВОИ ПРИОРИТЕТЫ

Довольно быстро вы осознаете, что теперь ваши приоритеты устанавливает мистер Карапуз.

ЗАПОМНИТЕ

Вам больше не удастся:

• все успевать (если вообще когда-либо удавалось…);

• поддерживать дома стерильную чистоту;

• целыми днями смотреть сериалы;

• запекать рулет из телятины, оставаясь при этом суперсекси;

• …дополните список.

Лучше знать об этом заранее. Поэтому хорошенько поразмыслите над переоценкой своих ценностей.

Вам больше нравится…:

• играть со своим ребенком, чем в игровую приставку;

• слушать лепет своего ребенка, чем MP3-плеер;

• фотографировать своего малыша, чем разбирать старые снимки;

• выгуливать своего ангелочка на солнышке, чем шататься по магазинам.

Теперь, когда вы стали мамой, – выбор за вами. Разумеется, никто не требует, чтобы вы полностью отказались от своих желаний, хобби, обязательств. Но центр интересов сместится с вашей персоны на маленького человечка!

Будьте уверены, вы получите от этого не меньшее удовольствие…

• безграничное обожание его милой мордашки,

• восхищение его успехами,

• бесконечную нежность при виде его пухленького тельца,

• огромную гордость за себя, что произвели на свет подобное чудо,

• *(список не исчерпывающий)*.

СУМКА ВСЕГДА НАГОТОВЕ

Очень быстро вы поймете, что нельзя выйти с ребенком из дома, держа руки в карманах (а его подмышкой). Можно даже сказать, что всякий раз, когда вы решите высунуть нос наружу, будь то поход в булочную или поездка на уик-энд, вылазка будет похожа на настоящий переезд. По дороге в булочную может случиться что угодно. (Вдруг усилится ветер? Надо взять с собой кофточку. А если он срыгнет? Тогда понадобятся салфетки!)

Поэтому, в идеале, у вас под рукой всегда должна быть собранная сумка, чтобы быть готовой к любым случайностям.

Итак, сумка

Легкая: это правило номер один, учитывая все, что вы туда положите.

Не слишком объемная: чем больше места, тем больше хочется положить.

С несколькими отделениями и карманами: чтобы не

вываливать все на тротуар в поисках нужной вещи.

Убедитесь, что она легко крепится к коляске либо ее удобно нести, иначе вам больше не захочется брать ее с собой.

Содержимое

Туалетные принадлежности:

• Памперсы. Несколько штук, не целая упаковка. Не забывайте обновлять запас, иначе проблем не избежать.

• Влажные гигиенические салфетки.

• Бумажные платки.

• Коврик для пеленания. Всегда пригодится.

• Пластиковые пакеты, чтобы бросать туда ядовитые бомбы, сфабрикованные вашим ангелочком.

Аптечка (как только ребенок начнет передвигаться сам):

• Антисептик.

• Бинты.

• Ампулы с физраствором (для всяких надобностей).

• Мазь от ушибов.

И все остальное:

• Бутылочка с соской.

• Теплая одежда.

• Игрушка.

• Что-нибудь погрызть (для ребенка, у которого уже прорезались зубы: это всегда его отвлечет, если он сильно начнет капризничать).

Теперь главное – не забыть эту сумку, выходя из дома с ребенком. (Не стоит тащить все это, отправляясь на ужин для влюбленных. Если только ваш дорогой не начнет пускать слюни.)

Сцена 2. Как из этого выбраться *Правило номер два*: принимайте помощь от других

Зарубите себе на носу: одной вам не справиться. Либо вам придется совершить героический поступок.

С самого начала вам захочется/потребуется, чтобы вам кто-нибудь помог. Для этих целей вокруг вас достаточно народу! (Если только вы не живете без мужа, семьи и друзей. В этом случае мы вам искренне сочувствуем.)

Чтобы вы смогли…

• поспать,

• хоть немного привести себя в порядок,

• сохранить видимость личной и социальной жизни… вам нужно быть готовой передавать свои обязанности.

Совсем необязательно стремиться стать святой, окружающие и так считают вас замечательной (вы ведь уже произвели на свет самого умного и красивого малыша).

Даже если НИКТО не сможет ухаживать за ребенком лучше, чем вы! (Это вы так думаете. Конечно, это неправда, но вам позволяют считать так.)

Кому же поручить такую важную миссию?

ПАПА

Разумеется, это второй человек, имеющий право заботиться о маленьком сокровище.

Он даже вне конкуренции, настолько кажется очевидным, что он будет заниматься малышом без дополнительной просьбы. Поменять подгузник, искупать ребенка, дать бутылочку с соской… все это, возможно, ваши с ним отцы не считали нужным делать сами («это женские штучки»). Наверное, вначале он будет чувствовать себя неуверенно (в конце концов, вы тоже немного побаиваетесь), но совсем скоро станет чемпионом по переодеванию/купанию/сюсюканью и кривлянию, которое так обожает ваш кроха. В чем же загвоздка? Вам кажется, что он делает все это «не так, как вы», «хуже вас»…

Постарайтесь не стоять у него за спиной, чтобы наблюдать за ним и давать наставления. Обращайте внимание только на конечный результат: ребенок чист, сыт и улыбается, что может

быть лучше?

ВАША МАМА

Безусловно, все зависит от ваших отношений с ней, от разделяющего вас расстояния… но если она живет рядом с вами и не занята, вы, наверняка с удовольствием, воспользуетесь ее советами и свободным временем, пока делаете первые шаги молодой мамы. Тем не менее, не забудьте сразу установить правила игры: мать ВЫ! Именно эту грань зачастую провести сложнее всего. Вам нужна ее помощь, но ни в коем случае она не должна пытаться занять ваше место… Отныне ваши отношения изменятся: теперь вы займете ту позицию, в которой она была до сих пор и встанете на ее место. Подобная перестановка потребует определенной тактичности…

ВАШ ПАПА

Может быть, вы и не попросите его дать малышу бутылочку или поменять памперс. (Хотя почему бы нет? Возможно, он уже заботился о вас в детстве…) Но он сам предложит вам собрать мебель или перекрасить стены в детской. Он почувствует себя окрыленным… Когда вы были маленькой, отец не видел, как вы растете: сейчас он сможет наверстать упущенное уже с вашим малышом.

ВАША СВЕКРОВЬ

Здесь опять же все зависит от ваших отношений… но в еще большей степени, чем мать, свекровь зачастую пытается внедриться в вашу жизнь при помощи потока советов, которые бывает сложно вынести. Критика от нее воспринимается еще более болезненно, и с ней вы становитесь еще более нетерпимы, чем с собственной матерью. Внезапно она начинает вас раздражать, без конца указывая вам, как «будет лучше для ребенка». Однако от свекрови тоже может быть польза: вы наверняка сможете рассчитывать на нее, отправляясь с мужем в ресторан или попросив принести с рынка овощи. Постарайтесь засунуть свою гордость куда-нибудь подальше: несмотря на бесцеремонное вмешательство, ее помощь может оказаться исключительно полезной.

ВАШИ СЕСТРЫ, КУЗИНЫ… И ПРОЧИЕ РОДСТВЕННИКИ

В случае необходимости они наверняка выручат вас и не откажут в помощи. Не стесняйтесь обращаться к ним. К тому же вы сами всегда можете им понадобиться…

ПОДРУЖКИ

Друзья для того и существуют, чтобы помочь в трудную минуту! Они с удовольствием сходят для вас за покупками, успокоят среди ночи, когда у малыша вдруг подскочит температура… и будут считать это нормой.

Без всяких раздумий обращайтесь к ним за помощью. (Если только они сами постоянно не просят вас помочь: это значит, что они не совсем свободны… Тогда поищите кого-нибудь другого!)

Сцена 3. Получите диплом профессиональной мамы!

Вы хотите, чтобы ваш дом всегда сиял чистотой? Забудьте, теперь это не ваша история…

• Объем вашего белья для стирки/глажки/раскладывания по полкам увеличится в четыре раза (даже с ОДНИМ ребенком, а представьте, если у вас их двое, трое… дальше можно не продолжать).

• Ваше питание станет самым простым (вчерашние макароны с сосисками).

• Вокруг вас будет царить вечный беспорядок (с огромным мишкой посреди гостиной, кубиками и деталями конструктора, разбросанными по комнатам).

Если вы не хотите проводить все свое время, ворча перед горой неглаженого белья и пропуская лучезарные улыбки своего малыша, вам следует продумать организацию дня с тем, чтобы все успевать, обитая в более-менее нормальной обстановке.

ТЕХНИКА

Раньше вы никогда так долго не задерживались в отделе бытовой техники: вас гораздо больше привлекали плоские экраны или новомодные утюжки для волос. Теперь вы начинаете осознавать, что жизнь молодой мамы возможна лишь при наличии:

• посудомоечной машины;

• стиральной машины;

• сушилки для белья;

• утюга с парогенератором.

Конечно, у кого-то из вас, возможно, нет средств на подобную экипировку… но, отныне, вы наверняка сочтете более целесообразным покупать для себя подобную технику, чем новый телевизор (который вам, в любом случае, будет некогда смотреть).

Поэтому можете уже сейчас составлять список подарков Деду Морозу…

СТИРКА

Вы увидите, что с появлением малыша быстро переквалифицируетесь в прачку. Только представьте: этот милый

ангелочек ежедневно носит боди, маечку, штанишки/юбку, пижаму, использует несколько слюнявчиков, вытирается банным полотенцем (или двумя). Это значительно пополняет объем грязного белья в вашей корзине. Но это еще не все: следует также посчитать мамину и папину одежду, на которую он обильно срыгнул/выплюнул свое морковное пюре… (Вы все еще хотите вернуться к многоразовым подгузникам?)

Первые недели и даже первые месяцы вы наверняка будете сортировать белье вашего наследника, не желая смешивать его с грязными носками папы. Вы также выберете специальное моющее средство, не содержащее раздражающих веществ, и не станете использовать кондиционер для белья, ведь он может вызвать аллергию у вашего малыша.

Спустя какое-то время вы устанете от этих сортировок и многочисленных стирок и начнете сваливать все в одну кучу (да-да, вместе со своим бельем и папиными трусами). Чтобы облегчить себе задачу, попробуйте сразу надеть на ребенка что-нибудь выстиранное вашим обычным порошком. Если все пройдет хорошо, смело стирайте вместе все грязное белье! Вы можете также использовать детский стиральный порошок для всей семьи. (Но учтите, что стоит он дороже. Так что подумайте.)

Маленькие хитрости по выведению пятен от морковного пюре

Ничто так не загрязняет одежду, как морковь! Ваши слюнявчики еще долго будут ее помнить…

• Как только это возможно, избегайте пятен! Используйте пластиковые слюнявчики или переодевайте малыша перед кормлением (в одежду, уже испачканную морковными пятнами).

• Если у вас есть возможность, положите одежду на солнце (то же самое касается пятен от детского кала).

• Сразу же замойте пятно.

• Капните на пятно моющим средством для посуды.

• Используйте белый уксус.

• Перед стиркой воспользуйтесь пятновыводителем (к сожалению, самые эффективные наиболее дорогие).

• Не давайте ему больше морковное пюре.

ГЛАЖКА

Вы каждый день будете благодарить того, кто изобрел сушильную машину для белья. Ваши полотенца будут невероятно

мягкими, а одежда останется шелковистой (если только вы не будете использовать режим «очень сухое белье»).

Чтобы упростить себе жизнь…

• Забудьте об одежде, которая требует тщательной глажки (платье в складку, изо льна…). Покупая детскую одежду, всегда помните, что вам придется ее стирать, гладить, убирать в шкаф десятки раз.

• Развешивая мокрую одежду, много раз разглаживайте складки, используйте вешалки: это облегчит вам утюжку, когда белье высохнет.

• Выньте одежду из сушильной машины сразу по окончании программы, немного потяните за рукава, положите на ровную поверхность и разгладьте складки, после чего аккуратно сложите. И можно обойтись без утюга!

• Некоторые утюжат боди, носочки… поверьте, малыш предпочитает поиграть лишнюю минутку с мамой, чем ходить в выглаженном белье!

УБОРКА

Безусловно, вы хотите, чтобы ваш малыш жил в здоровом, чистом, прибранном пространстве. Даже если это не сильно заботило вас до его рождения, теперь это станет вашей навязчивой идеей: вы же не можете позволить ребенку ползать по полу, усыпанному крошками!

Однако довольно сложно пылесосить, когда ребенок спит. Поэтому вам придется убираться, когда он бодрствует (активно). Пока он маленький, кладите его в кроватку, не слишком далеко от вас. Наверное, эта странная машина заинтригует его, и он (возможно) будет вести себя спокойно. Когда малыш немного подрастет, сажайте его в манеж так, чтобы он вас видел. Во время уборки продолжайте с ним разговаривать, объяснять ему, что вы делаете.

Некоторые моменты, которые необходимо учесть:

• Сосредоточьтесь на тех участках, где ребенок проводит свое время: пол его комнаты, ванная, место, где он ест… и неважно, если ваши окна не прозрачны, а тюль не кристально белый, не это сейчас главное.

• Проверьте состав ваших чистящих средств. Возможно, вы сделаете выбор в пользу натуральных…

• Храните их в надежном месте. Малыш очень быстро начинает передвигаться по квартире на четвереньках и научится открывать шкафчики.

• Если есть возможность, подумайте о помощнице. Некоторое время после родов вам лучше спать вместе с ребенком и восстанавливаться, чем сражаться с пылью (которая, к сожалению, имеет обыкновение возвращаться).

• Если ребенок расплакался, а вам необходимо закончить уборку, то можно устроить его в детской переноске и продолжить работу… (это возможно лишь, пока он совсем маленький, но может выручить).

• Когда он подрастет, можно давать ему тряпку и просить вам помочь (это его займет!).

НАВЕДЕНИЕ ПОРЯДКА

Вы очень быстро поймете, что ребенок заполняет собой пространство. С самого начала вы увидите, что даже его крошечная одежда занимает место, а пакеты с памперсами просто огромны, что маленькие баночки, даже сложенные пирамидами, с большим трудом помещаются в шкафчики…

И вот вам приходится придумывать все новые ухищрения и без конца убирать, раскладывать, рассовывать все по шкафам!

• Что касается одежды, все зависит от планировки квартиры. Шкафы, ящики, корзины… найдите практичное решение (если приходится вставать на стремянку, чтобы достать до полки, вы точно ничего не уберете), чтобы вещи малыша были в пределах досягаемости.

• Нижнюю одежду проще складывать. Верхнюю одежду лучше развешивать на вешалки (особенно если вы ее не утюжите…).

• Сразу придумайте что-нибудь для игрушек: даже если в первое время у малыша их немного, вы скоро поймете, что части конструктора и мозаики имеют тенденцию множиться в геометрической прогрессии.

• Непонятно каким образом, но мелкие игрушки, которым место в детской, в итоге появляются во всей квартире: в гостиной, кухне, ванной… В каждой комнате собирайте их в кучу и раз в день (желательно, когда ребенок спит) возвращайте все это богатство на его территорию. Можно повесить в детской маленький гамак: плюшевые игрушки будут там спокойно спать (не касаясь пола и не собирая с него пыль).

• Подумайте о пластиковых коробках, которые ставятся одна на другую. Оторванные руки и ноги кукол, разрозненные детали пазлов, брошенные машинки… Если вы будете складывать все игрушки одного типа вместе, то эти потерянные части быстрее воссоединятся между собой!

ЕДА

Первый год после рождения ребенка вряд ли останется в кулинарных анналах (если, конечно, у вас дома нет повара!). Вы поймете, что ходить за покупками с ребенком – удовольствие сомнительное, следить за приготовлением блюда и за шагающим карапузом – занятия несовместимые и что, когда ребенок заснет, вам лучше тоже пойти вздремнуть, чем браться за приготовление пищи или наведение порядка на кухне.

Чтобы не довольствоваться одними овощными пюре (которые вы готовите для него и едите сами), вам нужно хоть немного планировать свое время.

• **Отправляясь за покупками**: попросите кого-нибудь посидеть с ребенком! Очень сложно не забыть что-нибудь, таская по магазину орущего гнома. И тяжело нести свои сумки, когда кто-то ерзает на руках…

• **Составьте список продуктов**: во время беременности ваши нейроны отдыхали, да и сейчас они еще не все приступили к работе… Чтобы ничего не забыть (и не возвращаться в магазин), напишите точный список всего, что вам нужно. И не забудьте его дома!

• **Продумайте ваше меню заранее**: вам не придется бродить между стеллажей в поисках вдохновения.

• **Готовьте в больших количествах и замораживайте**. Вы будете просто счастливы, когда вернетесь домой из поликлиники, а вам не нужно будет ломать голову над ужином.

• **Заказывайте доставку на дом**: громоздких упаковок воды, молока, памперсов… Это так приятно, когда их выгружают прямо у вас на кухне! (Рассмотрите предложения некоторых магазинов, предлагающих бесплатную доставку для будущих и молодых мам.)

Акт 4. Тебе не нравится мой суп?

Увертюра

«Ложку за маму, ложку за папу… Почему ты не хочешь есть яблочное пюре? Это же вкусно! Посмотри на мамочку, она обожает яблочное пюре!»

Вашему красавчику только что исполнилось 5

месяцев. До сих пор вы кормили его грудью, и теперь малышу сложно привыкнуть к ложке, этому странному инструменту, который мама упорно засовывает ему в рот… Она твердая и холодная в отличие от маминой груди! Что делать тогда?

Вы в роли мамы

Мама 1 • «Я клевая»

Если малыш не хочет есть ложкой, зачем его заставлять? Рано или поздно он к этому придет: никто еще не видел двухлетнего ребенка, питающегося только материнским молоком. Вы планировали прекратить грудное вскармливание, но поскольку карапузу это не нравится, вы готовы еще немного подождать…

> Не торопить ребенка – это хорошо. Если у вас есть такая возможность, воспользуйтесь ею! Вы можете отодвинуть на несколько недель изменение питания малыша. Однако рано или поздно вам придется вводить в его рацион фрукты, овощи, белки. Начинайте, постепенно с маленьких порций, чтобы он привык!

Мама 2 • «Я все делаю, как надо»

Педиатр сказал: «Нужно начинать давать фруктовое и овощное пюре», и вы стали так делать. Педиатр сказал:

«Добавляйте овощи в бутылочку с молоком». И вы даете своему малышу молочную бурду, которая ему совсем не нравится. Что поделаешь, ведь нужно привыкать к разнообразной пище!!!

> Выполнять советы педиатра, конечно, нужно. Но прислушиваться к интуиции тоже неплохо! Если ложка немного пугает вашего малыша, дайте ему поиграть с ней несколько дней. Как только он к ней привыкнет, вам будет проще ее использовать!

Мама 3 • «Я вся на нервах»

«Зайка, не набрасывайся так на фруктовое пюре! Ты можешь поправиться!!! Доктор сказал: „Для начала будет достаточно и трех маленьких ложечек…“ Ты же не намерен съесть всю баночку!!!» Получается, с самой колыбели вы пытаетесь привить вашей дочурке основы диетического питания…

> Следовать принципам здорового и разнообразного питания – это замечательно. Пытаться в 6 месяцев посадить его на диету – это уже слишком! Как и во всех областях жизни, поищите золотую середину. Следите за весом ребенка и слушайте советы вашего врача, тогда все будет хорошо!

Сцена 1. Я кормлю грудью

Польза для ребенка (меньше инфекционных заболеваний и аллергических реакций…), польза для матери (например, снижение риска рака груди в период менопаузы).

Можно также добавить, что пища для вашего ребенка всегда готова к употреблению, она нужной температуры, и нет необходимости носить с собой дополнительные принадлежности и постоянно их мыть.

Однако многим молодым мамам для этого потребуется определенная смелость и, зачастую, упорство.

Вот основные правила, которые следует соблюдать, чтобы у вас все получилось.

ПРАВИЛО НОМЕР 1: КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ ПО ТРЕБОВАНИЮ

О чем идет речь?

Частота и продолжительность кормления зависит от желания малыша. Он перестает сосать грудь, когда это больше ему не нужно.

Иногда тот факт, что вы должны быть в полном распоряжении своего ребенка, его прожорливого ротика, откровенно напрягает. Подобное «подчинение» нуждам младенца особенно плохо переносится ночью, когда восстанавливающий сон для мамы крайне необходим.

Плюс

Получая грудь по требованию, ребенок утоляет свой голод и становится спокоен.

Минус

При грудном вскармливании вам сложно отслеживать количество съеденного молока. Здесь вы можете рассуждать логически: если малыш,

насытившись, заснул, это хороший знак. Он также может съесть меньше обычного и вскоре потребовать новую порцию. Но эти проблемы быстро исчезнут.

ПРАВИЛО НОМЕР 2: КОРМИТЕ В ПРАВИЛЬНОЙ ПОЗЕ

Ключ к удачному кормлению – правильная поза ребенка.

Прежде всего, мамочке следует удобно устроиться и расслабиться. Ребенок должен быть прижат животиком к животу матери, лицом к груди (нельзя вынуждать его поворачивать голову, чтобы он дотянулся до соска). Стоит только коснуться соском около губ ребенка, он тут же начинает вертеть головой и искать грудь, открывая рот. Когда он широко раскрыт, язык высунут, малыш может захватить большую часть соска (нельзя, чтобы он сосал самый кончик).

Губы ребенка приподнимаются, язык накрывает десны и массирует нижнюю часть соска. Его нос и подбородок прижаты к груди: не пытайтесь освободить нос малыша, надавив на грудь: ребенок не может задохнуться во время кормления.

3 удобные позы, чтобы разнообразить удовольствие:

• *Сидя*. Положите головку вашего малыша на локтевой сгиб, под который можно подсунуть одну-две подушки.

• *Лежа на боку*. Устройтесь на подушках поудобнее. Слегка согните свои ноги. Положите младенца на бок около себя, его нос должен находиться на уровне вашего соска.

• *Сверху*. Сядьте, поджав или вытянув ноги, положите ребенка на колени. Когда вы наклонитесь к нему, ваша грудь окажется на уровне его рта.

ПРАВИЛО НОМЕР 3: НЕ ПОДДАВАЙТЕСЬ ИСКУШЕНИЮ ДАТЬ ЕМУ БУТЫЛОЧКУ

Для малыша бутылочка с соской в корне отличается от материнской груди. Когда он сосет молоко из бутылочки, ему не приходится прикладывать особых усилий, и язык его располагается совсем по-другому.

При грудном вскармливании ребенку, по идее, не требуются никакие добавки (молоко, фруктовый сок молочные смеси…). Если вы будете чередовать грудь с соской, малыш начнет нервничать и вскоре предпочтет более простую в употреблении соску.

ПРАВИЛО НОМЕР 4: ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ

В течение девяти месяцев вы были «заводом по изготовлению младенца». Теперь вам требуется снабжать топливом ваше

прекрасное творение. И чтобы задействовать все свои ресурсы, следует поддерживать в хорошем состоянии собственный организм.

Пейте больше: когда малыш начнет сосать грудь, вам будет казаться, что вы буквально иссякаете, словно он выкачивает из вас кровь. Ставьте рядом с собой бутылку с водой и представляйте, что вы с ним сообщающиеся сосуды: у вас появится ощущение, что вода, которую вы пьете, прямиком льется в его ротик, проходя через вашу грудь.

Питайтесь сбалансированно: вы были благоразумны все 9 месяцев беременности, следили, чтобы питание было богато кальцием, белками и пищевыми волокнами. Вот и продолжайте в том же духе!

Все, что вы едите, сказывается на вкусе вашего молока. Обычно не советуют есть спаржу и прочие продукты с ярко выраженным вкусом. Но если вы их очень любите, не нужно лишать себя удовольствия: просто употребляйте их в малом количестве!

Ограничивайте потребление чернослива и других продуктов со слабительным эффектом: у малыша могут возникнуть колики.

И, разумеется, не употребляйте крепких спиртных напитков, не принимайте лекарств, не посоветовавшись с вашим врачом, и т. д.

И, кстати, совсем необязательно пить молоко в больших количествах в надежде, что от этого у вас увеличится количество молока: это не так!

ТАКОЕ СЛУЧАЕТСЯ

Проблема: ТРЕЩИНЫ НА СОСКАХ

Причины: неправильное положение соска во рту ребенка. Когда малыш не «заглатывает» сосок целиком, последний подвергается трению о язык и нёбо.

Решение: наносите заживляющую мазь, которую дадут вам в аптеке. Оставляйте грудь открытой как можно чаще, чтобы соски подсыхали.

В качестве крайнего средства вы можете использовать силиконовые накладки, но они могут вызвать беспокойство у ребенка.

Проблема: РАСПИРАНИЕ

Причины: вам пришлось отлучиться; приближается время кормления; вы решили начать отнимать ребенка от груди… существует масса причин, по которым ваша грудь переполнена, и ее нужно опорожнить!

Решение: вы можете давать грудь чаще или использовать молокоотсос, чтобы убрать излишки молока. Горячий душ тоже принесет небольшое облегчение.

Проблема: АБСЦЕСС (очень редко)

Причины: бактериальная инфекция, вызываемая стафилококком, при которой повышается температура и появляются нарывы.

Решение: нужно остановить кормление и проконсультироваться с вашим врачом. Возможно, вам придется принимать антибиотики.

Советы

Гомеопатия предлагает множество препаратов, которые помогут увеличить количество молока и снизить проблемы, связанные с грудным вскармливанием ребенка.

Сцена 2. Я кормлю из бутылочки

Для вас идеальным выходом оказалось искусственное вскармливание. Кормление грудью вас не привлекает; вам хочется, чтобы малыша кормил его папа; вы стремитесь скорее вернуться на работу… столько причин в пользу готового детского питания!

Вам следует еще в роддоме предупредить врача, что вы не собираетесь кормить ребенка грудью: вам дадут препарат, подавляющий образование молока. Чем раньше вы начнете его принимать, тем лучше будет эффект.

ЧТО ЭТО ЗА МОЛОКО?

Разумеется, это не то, что вы добавляете себе утром в кофе.

Молоко для новорожденных – это коровье молоко, адаптированное к потребностям и специфическим особенностям грудничков. Производство такого молока строго регламентируется (бактериологический контроль, сбалансированный состав), как, впрочем, любых продуктов для детей.

Детское питание это:

– протеины,
+ ненасыщенные жирные кислоты,
+ лактоза (молочный сахар),
+ витамины, железо, кальций…

КАКОЕ ПИТАНИЕ ВЫБРАТЬ? ДЛЯ КАКОГО ВОЗРАСТА?

Многообразие детского питания, представленного в супермаркетах, может сбить с толку. Что же из этого всего выбрать?

Ваш педиатр посоветует, какие молочные смеси лучше подойдут вашему ребенку: классические, антисрыгивающие, противоаллергенные и т. д.

Независимо от торговой марки, детское питание адаптировано к определенному возрасту ребенка:

- **от 0 до 4 месяцев;**
- **от 5 до 10/12 месяцев;**
- **от 10/12 месяцев до 3 лет.**

Все эти смеси сухие, главное – соблюдать их дозировку.

1 порция + 30 мл воды

Слишком много порошка = молоко получится очень густым, малышу его будет трудно глотать, оно может вызвать запор.

Слишком мало порошка = молоко получится мало питательным.

К сведению

Вас наверняка привлекут рекламные уловки крупных производителей детского питания, предлагающих смеси, «обогащенные тем-то», «стимулирующие или снижающие то-то» и т. д. Будьте внимательны, некоторые нововведения стоят очень дорого, хорошенько подумайте, насколько оправдана такая цена.

МАЛЕНЬКИЕ СОВЕТЫ

• Без рекомендации врача лучше не менять детское питание только потому, что «захотелось попробовать что-то новое». У ребенка быстро появляются свои привычки, и лучше вам их не нарушать.

• Если вы считаете, что молочная смесь не подходит вашему малышу (слишком быстро переваривается, возникают колики, отрыжка, аллергия), скажите об этом педиатру.

• Молоко является основным питанием ребенка, по крайней мере, в течение года. С 0 до 4 месяцев это – его единственный продукт. С 5 месяцев в рацион начинают вводить дополнительные продукты, а с 9 месяцев питание становится все более разнообразным.

• Не пытайтесь самостоятельно давать коровье молоко вашему ребенку, пока ему не исполнится 9 месяцев: в нем мало железа, это грозит анемией малышу. Затем принимайте решение сами, но несмотря на заверения производителей, коровье молоко рекомендуется вводить в рацион детей только с трехлетнего возраста.

Дилемма

Предыдущие поколения детей питались коровьим

молоком и прекрасно себя чувствовали.

И если в магазинах продаются молочные смеси из обычного молока, почему я не могу давать их своему ребенку?

БУТЫЛОЧКА

Соска: выбирайте в зависимости от возраста. Силикон или латекс – решать вам, но следует иметь в виду, что у латекса довольно выраженный вкус. Силиконовые соски рекомендуется использовать лишь до того, как у ребенка появятся первые зубы.

Колпачок: позволяет сохранить соску чистой и предотвращает проливание жидкости. Позднее колпачок превращается в оригинальную игрушку, позволяющую понять принцип «открывания/закрывания».

Крышка: необходима, чтобы не залить вашу сумку.

Завинчивающееся кольцо: если его немного ослабить, молоко под воздействием воздуха будет вытекать свободнее.

Корпус бутылочки: стекло или пластик? Как правило, начинают со стекла, которое лучше выдерживает стерилизацию, а когда малыш начинает держать бутылочку сам, то переходят на пластик. Существуют самые разные формы – изогнутые, округлые и т. д. Думайте о том, чтобы вам было удобно их мыть: ершик должен свободно ходить взад-вперед, а бутылочки должны помещаться в стерилизатор.

Ершик: необходимый аксессуар для мытья бутылочек.

Ершик для соски: отлично чистит ее внутреннюю труднодоступную часть.

До 4 месяцев вы можете использовать бутылочки по 240 мл (приобретите их 7 штук). Затем следует переходить на объем в 340 мл (будет достаточно 3–4 штук).

Бутылочки по 150 мл пригодятся вам для воды или фруктового сока.

В микробутылочках по 40 мл можно давать малышу лекарство или витамины.

Громоздкие, но порой очень полезные аксессуары

• Мерная посуда, позволяющая готовить порции молока заранее.

• Сумка-термос, позволяющая носить с собой теплую воду, чтобы иметь возможность приготовить бутылочку со смесью на прогулке (смесь готовьте непосредственно перед употреблением).

КУРС МОЛОДОГО БОЙЦА: КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ БУТЫЛОЧКИ

Эти знания понадобятся вам с самого начала вашей карьеры молодой мамы.

• Сначала ополосните бутылочку холодной водой.

• Положите все детали бутылочки в теплую мыльную воду (корпус, соску, вынутую из завинчивающегося кольца, само кольцо и крышку, если она контактировала с молоком).

• Потрите все детали ершиком.

• Тщательно сполосните теплой водой.

• Дайте стечь (на специальной подставке для бутылочек, очень чистой).

• Поместите в стерилизатор.

СТЕРИЛИЗАЦИЯ БУТЫЛОЧЕК: ВЕЧНАЯ ПРОБЛЕМА

Что думает об этом ваша мать:

«Ты обязательно должна стерилизовать бутылочки. Микробы так быстро размножаются…»

Что думает об этом Мари, домохозяйка, трое детей:

«Когда родился Поль, я тщательно стерилизовала все бутылочки, соски, упавшие на пол, игрушки, валявшиеся на ковре. Два года спустя родилась Жюли, и ее бутылочки я мыла в посудомоечной машине, а когда на следующий год появился Ноэ, я просто споласкивала их теплой водой».

Кто прав?

Мама, конечно, немного преувеличивает: все, чем рискует ребенок, это вероятность получить пищевое расстройство.

Мари со временем успокоилась: первого ребенка всегда стараешься окружить защитным коконом, идешь на любые жертвы, всего боишься (особенно мерзких микробов). С остальными детьми становишься фаталисткой, понимая, что насморк одного НЕИЗБЕЖНО перейдет к другому…

Тем не менее, стерилизация бутылочек касается не только мамочек, помешанных на гигиене. Всем известно, что молоко – это питательная среда для бактерий, и лучше предотвратить их попадание в еще незрелый пищеварительный тракт.

Педиатры рекомендуют стерилизовать бутылочки до того момента, пока ребенок не начнет все тащить в рот, примерно до 3–4 месяцев. Вы наверняка последуете их советам.

Существует множество вариантов, и можно выбрать лучший, в зависимости от вашего образа жизни, свободного времени и денежных средств.

	Электрический стерилизатор	Микроволновый стерилизатор	Холодная стерилизация
Аппарат	Нечто вроде пароварки, несколько громоздкий.	Банка, в которую наливают воду, и та превращается в пар.	Шипучие таблетки, которые бросают в воду.
Плюсы	Занимает мало времени (от 10 до 20 минут). Большая вместимость (6 бутылочек и аксессуары).	Занимает мало времени (около 10 минут).	Подходит для стерилизации в любом месте, за пределами дома.
Минусы	Поблизости должна быть розетка. Приходится часто удалять накипь.	Вместительность не очень большая (4 бутылочки).	Занимает много времени: от 30 до 90 минут. На сосках остается привкус хлорки, поэтому их надо долго споласкивать. Поиск подходящей емкости.

Внимание!

Чаще всего стерилизатор продается вместе с комплектом бутылочек. Убедитесь, что можно будет также использовать бутылочки другой фирмы.

Подсказка

Отправляясь на уик-энд к друзьям или в отпуск к бабушке, необязательно брать с собой свой стерилизатор: его вполне может заменить скороварка. Поместите в нее чисто вымытые бутылочки и аксессуары и отсчитайте 10 минут с того момента, как начнет выходить пар. Если же у ваших друзей не окажется скороварки, не паникуйте. Вас выручит большая кастрюля с кипящей водой: прокипятите в ней бутылочки в течение 25 минут, и затем на 5 минут положите к ним соски.

Сцена 3. Отрыжка и компания, или «Правилам хорошего тона научим позже…»

У вас еще будет масса времени заняться его воспитанием. А пока малыш будет всеми возможными способами избавляться от газов…

ОТРЫЖКА

Некоторые младенцы издают звуки не хуже взрослых, плохо воспитанных мужчин. Другие мелодично икают.

Когда ребенок сосет молоко из бутылочки или из маминой груди, он заглатывает воздух. Это причиняет ему дискомфорт, и воздух выводится во время или после сосания. Однако отрыжка вовсе необязательна!

После сеанса кормления подержите ребенка вертикально, прислонив головкой к плечу. Легонько помассируйте ему спину (не нужно встряхивать его или шлепать по спине). Если через десять минут ничего не произойдет, можете спокойно класть его в кроватку.

ИКОТА

Некоторые дети больше других подвержены икоте. Нередко вы можете почувствовать еще во время беременности, как он икает. Иногда во время кормления вы можете наблюдать, как его маленькое тельце сотрясается в приступе икоты. Не паникуйте: вас это беспокоит больше, чем его. Как правило, подобные встряски малышу не причиняют неудобств, и достаточно предложить ему что-нибудь попить, чтобы все прошло.

Если ребенка внезапно охватила икота, его можно положить в кроватку.

СРЫГИВАНИЕ

Это повод для беспокойства любой мамы. Срыгивание действительно может быть проблемой, все зависит от его интенсивности.

Если речь идет о небольшой порции срыгнутого молока, беспокоиться тут не о чем. Возможно, малыш слишком много съел и просто избавляется от излишков.

Но если срыгивания происходят регулярно, спустя какое-то время после кормления, речь идет уже о так называемом гастроэзофагеальном рефлюксе, связанном чаще всего с незрелостью пищеварительной системы (сфинктер между верхней

частью желудка и пищеводом еще не до конца сформировался).

Мнение специалиста

Все нормализуется ближе к одному году жизни, но пока вам следует сделать все возможное, чтобы облегчить жизнь малышу. Разводить молочную смесь более густой, наклонить кроватку, чтобы голова была приподнята, давать спазмолитики… Если срыгивания очень обильные, речь идет о врожденном физическом недостатке, стенозе привратника желудка, требующем хирургического вмешательства.

Сцена 4. Фрукты, овощи и каши: да здравствует разнообразие!

Начиная с 5-го месяца пищеварительная система грудничка становится все более зрелой, и ваша кроха имеет право отведать массу вкусных вещей.

Внимание! Внесение разнообразия не означает переход на взрослое питание! Уберите сейчас же тарелку с картофелем фри!

Молоко по-прежнему остается основой питания малыша, но постепенно можно вводить в его меню новые продукты, чтобы организм получал все необходимое для роста.

Эти первые шаги призваны развить его вкус, а также с самого начала научить ребенка правильно питаться.

КАК ЭТО ПРОИСХОДИТ?

Врач подскажет вам, когда и с чего начинать. Нужно учитывать вес ребенка: крепыш сможет употреблять овощи (они содержат мало калорий) раньше, чем малыш послабее, которого лучше продолжить кормить молоком. В наши дни существует тенденция несколько отсрочивать начало прикорма (в районе пяти месяцев, а не к четырем), чтобы избежать риска аллергии, которую может вызвать чересчур быстрое введение в рацион новых продуктов.

С 5 МЕСЯЦЕВ	**Детские каши** Несколько ложек в утреннюю бутылочку	Ребенок начинает тратить больше энергии, и зерновые снабжают его организм медленными углеводами, а также витаминами и железом
	Фрукты Пюре, компоты, соки... Несколько ложек для начала, затем по маленькой баночке	Снабжают организм пищевыми волокнами (для пищеварения), витаминами
	Овощи Пюре из моркови, кабачков, картофеля и т. д. Для начала их можно добавлять в вечернюю бутылочку	Источник пищевых волокон и витаминов

С 6 ДО 9 МЕСЯЦЕВ	**Мясо и птица** Говядина, телятина, курятина и т. д. (все, кроме потрохов)	Источник протеинов
	Рыба Нежирных и жирных сортов: морской язык, треска, лосось и т. д.	Источник протеинов
	Яйца Начинать нужно с половинки желтка (белок можно давать после 9 месяцев)	Источник протеинов
	Каши	Источник медленных углеводов
	Молочные продукты (желательно детские)	Источник кальция, белка и витаминов
	Жиры (сливочное масло, растительное масло, сметана)	Источник липидов

С 9 ДО 12 МЕСЯЦЕВ	**Сыр (только из пастеризованного молока) мягких и твердых сортов (натереть на терке)**	Источник кальция, белка и витаминов
	Сырые фрукты и овощи	Витамины и пищевые волокна
	Хлеб, несладкое печенье	Источник медленных углеводов, витаминов

Внимание!

Некоторые продукты категорически запрещены малышам либо могут быть добавлены в рацион только в определенном возрасте:

• Яичный белок не раньше 1 года.

• Кукурузные хлопья, рыбные консервы, жареное, рис: начиная с 18 месяцев.

• Финики, инжир, чернослив, шоколад, газировка: с 24 месяцев.

• Сыр из не пастеризованного молока, колбаса, яйца всмятку: начиная с 3 лет.

Маленькие советы между нами, девочками

• Попробуйте готовить овощи на пару: так будут лучше сохраняться витамины.

• Используйте быстрозамороженные пюре: вкусно и быстро.

• Не доедайте за ребенком: так вы никогда не избавитесь от лишних килограммов!

Рассказы очевидцев

Анна, 28 лет, программист:

«Я постоянно переживаю по поводу того, что кормлю свою дочку готовым питанием. Я плохая мать?»

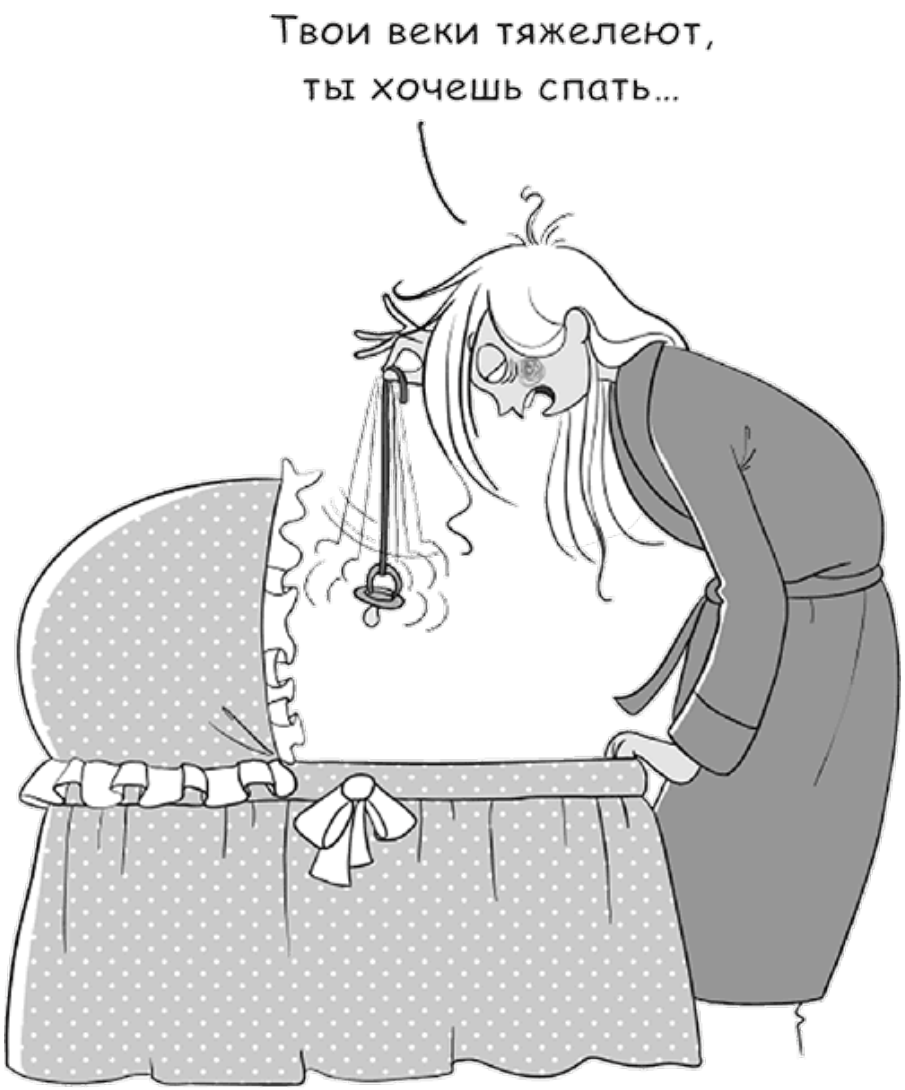
Анна поступает, как большинство мам: пользуется достижениями пищевой промышленности в области детского питания. Разумеется, вся продукция тщательно контролируется и совершенно безопасна. Единственная проблема… быстро надоедает! Несмотря на усилия производителей, все такие продукты похожи друг на друга, вкус тут выражен слабо. Поэтому постарайтесь чередовать готовое питание с домашним, чтобы ребенок открывал для себя и более широкую палитру вкусов.

Жюли, 33 года, госслужащая:

«Однажды я приготовила вкусное овощное пюре, взбивая его с любовью, добавив немного сливочного масла и щепотку тертого сыра. Поль съел две ложечки, после чего отказался открывать рот. Мне хотелось надеть ему тарелку на голову!»

Бедная Жюли! Вы только что убедились в неблагодарности детей! Не переживайте. Если такое повторится, съешьте ложку пюре, выражая свое восхищение. Поль захочет попробовать его еще раз!

Акт 5. Ты будешь спать или нет?



Увертюра

Любая мама мечтает, чтобы ее ребенок спал по 10 часов кряду в своей комнате, ни разу не закричав, начиная с выписки из роддома. Так ведь? Проблема в том, что идеальных детей не существует, так же, как и идеальных матерей. Вы что, разочарованы? На часах 4

часа утра, вы только что задремали, а ваша кроха, двух с половиной месяцев от роду, снова требует грудь… и когда это только закончится?

А как вы поступите в такой ситуации?

Вы в роли мамы

Мама 1 • «Я продолжаю спать»

На самом деле, ребенок вас не сильно-то и будит: поскольку он спит в вашей постели, вы даете ему грудь, как только он открывает глаза. Таким образом, вы кормите малыша, продолжая спать! Разумеется, ваш муж боится раздавить младенца во сне, поэтому он спит на краешке кровати, боясь лишний раз пошевелиться.

> Грудное вскармливание по требованию действительно предполагает хотя бы одно кормление ночью в течение первых месяцев жизни. Для некоторых мам проще держать ребенка под рукой, чтобы в любую минуту дать ему грудь! Однако совсем скоро эти ночные пробуждения уйдут в прошлое, когда малыш сможет обходиться без еды до 10 часов.

Мама 2 • «У меня все продумано»

К счастью, ночное кормление может взять на себя папа! Это неплохое распределение обязанностей: днем мама делает все, что может, а ночью, вымотавшись, она охотно позволяет папе заботиться о ребенке: наступает время его «дежурства».

> Этой маме повезло! Часто мамы словно «подключены» к спящему ребенку и просыпаются при малейшем издаваемом им звуке. Если папа берет на себя ночное дежурство, это замечательно! Такие родители понимают, что рано или поздно малыш перестанет просыпаться по ночам, и все они начнут спать в обычном режиме.

Мама 3 • «Я так больше не могу»

Каждую ночь – одно и то же! Малыш просыпается, мама его кормит, он снова засыпает… а она не может уснуть!!! Ночи превращаются в навязчивый кошмар. Впрочем, мамочка уже спешит к педиатру, чтобы обсудить с ним это.

> В первые месяцы жизни ребенок больше времени проводит в объятиях Морфея, чем в ваших. Вы очень быстро поймете, что когда он спит, у вас тоже появляется шанс поспать. Скоро вы научитесь засыпать за несколько секунд, в любое время, в любом месте. Именно поэтому, как заботливая (и уставшая) мама, вы будете рьяно

охранять сон своего сокровища.

Сцена 1. Спальные принадлежности

Следует уделить особое внимание выбору детской кроватки. В отличие от других аксессуаров, которые прослужат всего несколько месяцев, кроватка приобретается надолго. Это крупный предмет мебели, который будет находиться перед вашими глазами длительное время, поэтому лучше выбирать его по своему вкусу. Детская кроватка должна соответствовать многочисленным нормам безопасности.

ЛЮЛЬКА ДЛЯ НОВОРОЖДЕННОГО

Даже если кроватка с ограждением предназначена и для грудничков, она все же покажется вам слишком большой для вашего новорожденного. Вам наверняка захочется положить его в более компактную колыбель или корзину.

Итак, в первые недели вы, скорее всего, будете использовать плетеную колыбель (от 0 до 3 месяцев) или люльку от коляски (от 0 до 6 месяцев). В них младенец будет чувствовать себя защищенным, как в коконе, почти как в чреве матери.

Это первое спальное место должно быть не только уютным, но и соответствующим строгим нормам безопасности.

Существуют семьи, где в одной колыбели выросло несколько поколений детей: если вы унаследовали такую колыбель, убедитесь в ее безопасности. Не обижая маму или свекровь, откажитесь от нее, если она не соответствует современным нормам.

ЧТО НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕРИТЬ

Корзина должна иметь:

• плоское и крепкое дно;
• гладкие стенки высотой не менее 20 см;
• прочные ручки длиной не менее 30 см.

Обшивка должна легко чиститься и плотно прилегать к стенкам. Матрас должен быть жестким и в точности соответствовать размерам дна. Корзину нельзя использовать для поездок на машине.

Колыбель должна иметь:

• плоское и крепкое дно;
• стенки высотой не менее 20 см;
• перекладины, расстояние между которыми не более 7 см;
• колесики с фиксатором;

• пространство между матрасом и стенками не более 1 см.

Кроватка с ограждением

Спустя несколько месяцев вы положите малыша в его маленькую кроватку с ограждением. Прежде чем ее покупать, обязательно убедитесь, что:

• стенки имеют высоту не менее 60 см;

• расстояние между вертикальными рейками составляет 4,5–6,5 см (такое расстояние не позволяет голове ребенка поместиться между ними);

• матрас в точности соответствует размерам кроватки.

Дополнительные функции

• опускающаяся боковая стенка (очень удобна для того, чтобы брать ребенка, не сгибаясь пополам);

• возможность менять высоту (для младенца, который еще не двигается, можно использовать самую высокую позицию, но как только малыш начнет хвататься за рейки, нужно опустить матрас);

• колесики с фиксатором (чтобы легко передвигать кроватку).

Обратите также внимание на следующее:

• Поддержание кроватки в чистоте не должно составлять для вас никакого труда.

• Если вы решите перекрасить кроватку, то не используйте краску, содержащую свинец, поскольку дети в период роста зубов пытаются грызть рейки.

В этой кроватке с ограждением ваш малыш пробудет до 2,5 лет, возможно даже до 3. Затем вы переведете его на обычное спальное место или кроватку класса «Джуниор» (но имейте в виду, что такой размер кровати предполагает покупку специального белья, менее распространенного, а потому достаточно дорогого). Очень часто на обычные кровати ставится кроватное ограждение (съемное), чтобы родители и ребенок были спокойны.

Раскладная кровать

Во время уик-энда, путешествия, любых поездок раскладные кровати бывают очень полезны. Так называемые «кроваткизонты» (раскрываются, как зонтик) должны отвечать нескольким критериям.

Вес: обязательно выбирайте легкую. Нет ничего ужаснее, отправляясь на уик-энд, быть нагруженными как ослы.

Простота складывания/раскладывания: протестируйте ее, прежде чем покупать, даже если продавщица косо смотрит на вас (да, я вам верю, мадемуазель, эта кровать легко раскладывается. Но ВСЕ ЖЕ я сама попробую).

Вам же не хочется нервничать, прыгая вокруг кроватки, которая никак не хочет раскладываться, тогда как ваш малыш хнычет и трет глазки, рискуя уснуть прямо на ковре…

Отдавайте предпочтение кроваткам с сетчатыми стенками: так ребенку будет легче дышать и видеть, что происходит вокруг.

Внимание!

Настало время поговорить об очень болезненной теме, которую нужно обязательно затронуть, чтобы снизить риск: внезапная смерть младенца. В наши дни это происходит все реже, благодаря превентивным мерам. Соблюдайте их, они разработаны для блага вашего ребенка.

Мнение специалиста

• Следите за тем, чтобы температура в его комнате была около 19 ˚С.

• Не курите в комнате.

• Всегда кладите своего малыша на спину (кроме случаев, оговоренных вашим врачом, например, в случае обильного срыгивания). Если он не остается на спине, в первые месяцы используйте специальный фиксатор.

• Не используйте никаких подушек, одеял и перин, в которых ребенок может застрять.

• Надевайте малышу комбинезончик-спальник, чтобы ему было тепло и удобно.

ДЛЯ ТАКОЙ КРОВАТКИ СЛЕДУЕТ ПРИОБРЕСТИ:

• пару непромокаемых пеленок;

• 4 простыни-наматрасника;

• полог (с прочными креплениями. Я знаю детей, которые забавляются тем, что дергают за узлы, чтобы позлить маму).

Сцена 2. Маленькое уютное гнездышко

> Детская комната… Последние недели своей беременности вы будете ее представлять, подготавливать, чистить… либо поспешно оборудуете угол в своей комнате.

Ощущаете ли вы себя великим дизайнером или просто планируете повесить на стену двух плюшевых мишек на липучках, не забывайте о мерах предосторожности и ознакомьтесь со следующими советами.

Что нужно сделать

• Создайте уютное светлое пространство с прочными предметами, устойчивой мебелью, где малышу будет приятно спать, играть, а позже делать свои домашние задания, а также принимать друзей.

• Выбирайте нейтральные цвета, которые легко поддерживать в чистоте.

• Используйте нетоксичные продукты (краска без свинца).

• Придайте комнате свой стиль, но не стоит тщательно все подбирать (очень скоро у ребенка сформируются собственные вкусы, и придется все менять).

• Оставьте больше свободного места: оно вскоре понадобится для железной дороги или детского верстака.

• Отдавайте предпочтение многофункциональной мебели: комод/столик для пеленания, банкетка/ящик для игрушек.

• Обратите внимание на безопасность задвижек, колесиков и окон.

• Если пол холодный, используйте ковровое покрытие, которое легко моется и крепится к полу.

Чего не нужно делать

• Обустраивать детскую в стиле вашего салона рококо (фарфоровые безделушки и дорогие ткани).

• Брать из гаража банку с краской, стоящую там с незапамятных времен, чтобы перекрасить детскую кроватку.

• Оформлять все в общем стиле: комната в медвежатах или зайчатах, розовая или голубая.

• Выбирать «такой прелестный маленький комодик с ручками в форме сердечек», но имеющий всего один несчастный ящик.

• Оформлять комнату в стиле Людовика XVI, плохо совместимого с плакатами «Могучих рейнджеров»[4].

• Использовать старый ящик для игрушек, не отвечающий нормам безопасности.

• Класть ковер из натуральных шкур.

Ночники, светящиеся предметы, музыкальные шкатулки

Кристина, 27 лет, мама двухлетнего Максима:

«В свое время я так привыкла спать с включенным ночником, что по сей день не могу заснуть в полной темноте. Я не совершила подобной ошибки со своим сыном».

Мой совет

Решать вам: в возрасте, когда начинает пугать темнота, к 2,5–3 годам, ночник может успокоить некоторых детей. Однако имейте в виду, что избавиться от этой привычки будет сложно…

Маржори, 25 лет, мама шестимесячной Лолы:

«Мне сказали: во время беременности регулярно слушайте мелодию из вашей музыкальной шкатулки и прикладывайте ее к животу, чтобы ребенок узнал ее после рождения. Теперь мы с малышом ее на дух не переносим!»

Мой совет

Совсем необязательно мучить себя надоедливыми мелодиями из музыкальных шкатулок до рождения ребенка: у вас еще будет возможность их послушать! Существует множество других музыкальных предметов. Успокоить малыша поможет мобильподвеска, убаюкивающая его своим вращательным движением. Тем не менее, выбирайте модель, которая крепится прочно, и ее детали не так просто отсоединить.

Карла, 33 года, мама Тео (14 месяцев):

«Моему сыну подарили музыкальную шкатулку с подсветкой. Как только я ее включила, Тео заплакал: его напугали тени, прыгающие по стенам».

Мой совет

Если это подарок хорошей подруги, вы можете сказать ей правду и попытаться обменять игрушку в магазине…

Сцена 3. Не сбивайся с ритма, малыш

Сон младенца – это нечто особенное, имеющее свой ритм, свою роль и свои механизмы. Не привыкшие к этому мамы начинают беспокоиться, и главное, им хочется управлять этим сном (можно лучше организовывать свой день, когда знаешь, сколько будет спать малыш). К тому же известно, что ото сна ребенка зависят и сон мамы, ее самочувствие, настроение, а также настроение всей семьи… Поэтому понятно, почему нарушения сна являются главной причиной всех визитов к педиатру…

Следует признать, что больше всего измученных родителей с темными кругами под глазами волнует один вопрос: тот, что они задают себе после каждой ночи прерывистого сна (по одному часу между каждым пробуждением орущего монстра), это:

«Когда он, наконец, будет спать всю ночь?»

Чтобы ответить на него, нужно иметь кое-какие представления о сне.

Когда вы осведомлены и знаете, что через это проходят все дети и их родители, то начинаете проще относиться к ситуации… и к кругам под глазами!

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

В течение года продолжительность сна (ночного и послеобеденного), необходимого малышу, меняется.

Первый месяц	1—4 месяца	4—8 месяцев	8—12 месяцев	1—3 года	После 3 лет
20—23 часа	18—20 часов	16—18 часов	14—16 часов	13—15 часов	11 часов

Разумеется, как и для взрослых, это средняя величина, кто-то спит больше, кто-то меньше.

ЦИКЛЫ

Как и у взрослых, у младенцев чередуются циклы глубокого и парадоксального сна. Только у малышей их частота и распределение несколько другие.

Парадоксальный (быстрый) сон

• Ребенок кажется беспокойным, ерзает и ворочается, веки его подрагивают. Этот сон близок к состоянию бодрствования.

• Как раз в этой фазе сон важен для созревания мозга, развития нейронов, памяти.

• В этой фазе снятся сны.

• Фаза быстрого сна активизируется с середины ночи (и чем дольше будет спать ваш ребенок, тем больше пользы от сна он получит).

Глубокий (медленный) сон

• Ребенок спокоен, медленно дышит. Он крепко спит.

• Эта фаза восстанавливает физические силы, способствует выработке гормонов роста.

• Данная фаза сна приходится на начало ночи.

Между двумя циклами может наступать пробуждение. Оно длится недолго. Главная сложность состоит в том, чтобы ребенок научился засыпать сам, без присутствия родителей, без бутылочки, без музыки и т. д. Научиться засыпать самому – это начало самостоятельности.

Сон окончательно нормализуется к двум годам. До тех пор в его ритме могут возникать нарушения и сбои. Нужно просто об этом знать!

Свидетельства очевидцев

Жанна, мама Люси (1 месяц):

«Моя дочка еще просит есть по ночам, и я встаю, чтобы дать ей бутылочку. Через час она начинает ерзать, шевелиться. Я снова встаю, чтобы проверить, как она, и убаюкать. Я очень устаю от этих пробуждений. Что же мне делать?!»

Мнение специалиста

Пробуждение от голода совершенно нормально в этом возрасте и будет продолжаться в среднем до 3 месяцев у ребенка. Зато последующие пробуждения могут быть просто проявлением беспокойного парадоксального сна. Люси становится беспокойной, но на самом деле она еще не совсем проснулась. Если вы будете продолжать подходить к ней и предлагать бутылочку или целовать, она привыкнет засыпать только с вами. Но чтобы она начала спать всю ночь, ей следует научиться засыпать самой.

Жослин, мама Адриен (2,5 года) и Луизы (10 месяцев):

«Луиза прекрасно отличает день от ночи. По ночам я ее больше не кормлю, но иногда, к 4 часам утра, она зовет меня и плачет. Я не знаю, подходить к ней или подождать, пока она сама успокоится».

Мнение специалиста

Начиная с 3–4 месяцев, ребенок готов нормально спать по ночам: он распознает чередование ночи и дня, может спать несколько часов подряд без еды и т. д. Но он также прекрасно знает, что его родители рядом и готовы прибежать по первому его зову. Поэтому игру должны вести вы, и почему бы не применить метод «поминутного крика»? Но, помните, долго ребенок плакать не должен. Когда он позовет вас в первый раз, выждите 5 минут. После чего подойдите к нему, но сделайте это быстро, не включая свет и не беря его на руки. Скажите ему, что вы здесь и что нужно спать. Будьте непреклонны.

Чудесная сказка для мам

Давным-давно жила мама, маленький сын которой всегда просыпался рано. В 6 месяцев он начал просыпаться в 4 часа утра. Его мама уже не знала, что ей и делать: однажды она не выдержала, дала ему бутылочку, и с тех пор ей приходилось делать это снова и снова. Мама совсем измучилась. Через несколько недель такого ритма она впала в настоящую депрессию. В больнице был один врач. Мама и ее маленький сын отправились к нему на прием. Мама объяснила свою проблему, и добрый доктор сказал маленькому мальчику: «Ты знаешь, ведь ты уже не такой маленький, как раньше. Ночью тебе нужно спать. Не стоит просить бутылочку, звать маму, потому что мама хочет спать. Этой ночью, если ты проснешься, погладь своего мишку и снова засыпай». Маленький мальчик внимательно выслушал дядю в белом халате. Вечером мама повторила ему те же слова. На следующий день мама проснулась и посмотрела на будильник: он показывал половину восьмого. Иногда достаточно поговорить, чтобы понять друг друга…

Перепишите на большой лист бумаги фразы, которые вы считаете верными, и прикрепите их скотчем на зеркало в вашей ванной (чтобы прочесть их утром, глядя на свою измученную физиономию):

• мой ребенок делает это не нарочно: ритм его сна еще не установился;

• мой ребенок не любит долго спать, мне придется с этим свыкнуться;

• мой ребенок еще не отличает день от ночи.;

• нет, я не пойду брать его на руки, как только он пошевелится.

Спать вместе

Этот метод очень распространен: мама оставляет ребенка в своей постели, когда кормит грудью, чтобы не вставать и не просыпаться полностью, переодевает в сухую одежду, успокаивает его. Никто не может сказать, насколько приемлем этот метод, но если вы довольны, тем лучше. Однако если систематически оставлять ребенка в своей постели или держать его на руках, пока он не заснет, может возникнуть нечто вроде «зависимости».

Акт 6. Чистый и душистый

Увертюра

«Солнышко, пора купаться!» Это ваш маленький ритуал: вечером, вернувшись домой после работы, вы предвкушаете приятные мгновения в теплой и уютной атмосфере ванной комнаты. Вас ждет ежедневный ритуал наведения чистоты. Все готово: комната нагрета до нужной температуры, вода теплая, как надо, в ванной грациозно плавает уточка.

Только вот малыш выглядит не очень заинтересованным…

Как вы поступите?

Вы в роли мамы

Мама 1 • «Ничего страшного»

Вы не собираетесь нервничать из-за того, что ваша кроха не желает купаться! Можно сделать это и завтра! Лучше немного поиграть с малышом, чем заставлять его мыться. К тому же не придется вытирать с пола лужи воды…

> Действительно, купание не является ежедневной обязанностью, даже если это способствует поддержанию гигиены и позволяет немного расслабиться. И если у вас нет на это сил, времени или если ваш малыш предпочитает поиграть со своими маленькими кузенами, которые пришли к нему в гости… можно с чистой совестью пропустить эту процедуру! При этом не забывайте следить за чистотой его попки, рук и лица.

Мама 2 • «Купаться полезно!»

Нет, нет, нет. Купаться надо каждый день! Не беда, если малышу совершенно не хочется залезать в воду, вы придумаете, как его туда заманить! «Ой, смотри, уточка обгоняет рыбку!!!» и плюх туда!

> Ежедневное купание в одно и то же время приучает малышей к организованности. Нередко они бывают увлечены другими занятиями, которые им совсем не хочется бросать, чтобы отправиться в ванную. В этом случае следует проявить хитрость и превратить неприятную обязанность в игру! В ванной можно наполнять ведерко водой и выливать обратно: чем не развивающее упражнение!

Мама 3 • «Я всегда ужасно переживаю»

Достаточно ли теплая вода? А вдруг маленькое намыленное тельце выскользнет из рук и малыш захлебнется?.. Вы по натуре очень тревожны, а в ванной вас просто охватывает паника!

> Неудивительно, что купание может показаться вам рискованным занятием: существует множество условий, которые следует соблюдать, чтобы все прошло хорошо. Но, как и в случае с остальными ежедневными заботами, вы быстро освоитесь и станете экспертом в этой области. Тем не менее, нужно всегда сохранять бдительность: нельзя ни на секунду оставлять ребенка одного в ванной

или на пеленальном столике.

Сцена 1. Опять менять подгузники?

Этому вы научитесь очень быстро, уверяю вас. Если раньше вы испытывали отвращение при виде мам, вытирающих грязные попки своих детей, отныне вам придется об этом забыть. Теперь вашим ручкам грозит то же самое! Да еще в каких количествах!

Вам будет предназначена целая коллекция «подарочных свертков» (у меня дома их также называют «сюрпризами» или «бомбами»):

• милое пи-пи, почти приятно пахнущее;

• маленькая ка-ка, хорошо слепленная, одним кусочком, легко убирается;

• понос, похожий на взрыв ядерной боеголовки, но с кусочками;

• мега-кака, хорошенько размазанная до самой спины, с дополнительной «текучей» опцией или «прилипающей» версией, не поддающейся очистке (!!!).

В дополнение к этому вы будете наслаждаться целой гаммой запахов (все зависит от предыдущей трапезы): легкие ароматы переваренного молока со зловонными ядовитыми испарениями, источаемыми остатками курицы/цветной капусты.

Утилизация использованных памперсов

Существуют специальные накопители, позволяющие изолировать неприятные запахи, которые источают грязные детские памперсы. Вы, конечно, сочтете это идеальным выходом. Можете почитать соответствующие статьи в журналах по уходу за новорожденными и потратиться на них, если хотите. Между тем некоторые отзывы сигнализируют о том, что этими устройствами не очень удобно пользоваться, а запасные кассеты стоят дорого. Из экологических соображений пластиковые пакеты больше не раздаются в супермаркетах всем желающим. Это хорошо для планеты, но не для молодых родителей, которые могли бы использовать эти пакеты для изолирования зловонных бомб и оперативно выбрасывать их из дома… При отсутствии таких контейнеров вам придется складывать использованные памперсы в ваше мусорное ведро… запах на кухне гарантирован!!! Если у вас есть возможность, все же

складывайте отдельно эти несколько своеобразные отходы… Выделите уголок на балконе, чтобы ежедневно не вдыхать ядовитые газы!

Шутки в сторону. Придется это сделать!

В первые месяцы придется менять подгузники по 6–10 раз в день, то есть как только они запачкаются. Это не только вопрос гигиены, но также проявление заботы и любови к вашему малышу. Меняя памперсы, вы не просто моете ему попку: это также восхитительный момент близости, поцелуев, щекотания и разнообразных тисканий. Конечно, маленький ребеночек не любит, когда его раздевают, но перед вашей нежностью он не сможет устоять!

Для некоторых пап смена грязных подгузников малыша становится настоящей пыткой. Они берутся за это с нескрываемой неохотой и гримасой отвращения на лице.

Чтобы их как-то стимулировать, попробуйте потешить их самолюбие, представив их супергероями, отправляющимися на опасное задание… Придумайте какую-нибудь награду. Задетые за живое, они не отступят!!!

Для справки

В первые дни после рождения у младенца отходит меконий, первородный кал, вещество темно-зеленого, почти черного цвета, накопившееся в кишечнике за время беременности. На третий день фекалии начинают светлеть по мере того, как ребенок потребляет все больше молока. Где-то на пятый день они принимают нормальный для грудничка вид: пастообразные или жидкие, цвета горчицы, со слабым запахом. После 3–4 первых дней вы заметите увеличение их объема, а к концу первой недели младенец должен испражняться по 2–3 раза ежедневно. Однако большинство детей пачкают подгузники почти после каждого приема пищи.

ДО ИЛИ ПОСЛЕ ЕДЫ?

Это спорный вопрос. Бабушка наверняка вам скажет, что

нужно поменять подгузники ребенку до того, как он поест, чтобы не вызвать рвоту или срыгивание, когда вы будете его переворачивать. Однако, зная, что малыш обязательно опорожнится, выпив свою бутылочку, лучше подождать, пока это не произойдет. Затем нужно максимально осторожно переодеть этого наполненного молоком малыша.

КАКИЕ ПАМПЕРСЫ ВЫБРАТЬ?

В отделе памперсов вашего супермаркета у вас наверняка закружится голова от обилия торговых марок, типов и размеров.

Следует учитывать несколько пунктов:

• У новорожденных очень жидкий стул, требующий супервпитывающих памперсов.

• Размер не имеет значения, главное, это вес. Все памперсы предлагают вилку веса. Нужно, чтобы вес ребенка попадал в середину этой вилки. К следующему размеру переходят, когда памперсы покажутся тесными.

• Дешевые памперсы выглядят заманчиво, но лучше сэкономить на одежде и вложиться в качественные подгузники, позволяющие избежать раздражения кожи. Зачастую экономичные памперсы имеют неприятный пластиковый вид (особенно когда ребенок шевелится, его попка издает звук мусорного пакета).

ГДЕ МЕНЯТЬ ПОДГУЗНИКИ?

Существует несколько вариантов. Они зависят от места, которым вы располагаете, и ваших требований к комфорту:

• пеленальный столик «всё в одном» (с ванночкой, лотком для хранения и т. д.);

• выдвижная доска на комоде, оснащенная матрасом для пеленания;

• матрас для пеленания, который можно класть куда угодно (на кровать, на пол и т. д.).

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Независимо от выбранного варианта, необходимо соблюдать несколько правил безопасности:

• Если столик на колесиках, обязательно заблокируйте их, прежде чем положить ребенка.

• Всегда старайтесь ставить пеленальный столик возле стены или в углу комнаты: можно бесконечно повторять, что младенец порой бывает столь же неуловим, как кусок мыла.

• Опять же, в целях безопасности, следует помнить, что ребенка ни в коем случае нельзя оставлять одного на

пеленальном столике, даже на полсекунды: берите мобильный телефон с собой или же просто не отвечайте на звонок.

• Вы очень быстро станете виртуозом жонглирования: научитесь все делать одной рукой и откроете для себя, насколько многофункционален ваш локоть (удобно надавливать на флакон с пробкой-дозатором, нажимать выключатель…).

• Подготовьте все необходимое для переодевания ребенка: все предметы должны находиться у вас под рукой.

Советы подружки

Наверняка вам не раз придется переодевать малыша на улице. Будьте предусмотрительны: даже если вы всегда берете с собой сумку для пеленания, содержащую в себе все необходимое для выживания ребенка на прогулке, приготовьте «тревожный чемоданчик», который постоянно будет лежать в коляске. Положите в него пару памперсов (регулярно проверяйте, не вырос ли из них малыш), одну упаковку влажных салфеток и пластиковый пакет, ОЧЕНЬ полезный для избавления от «радиоактивных отходов», чтобы не нести их в руках до ближайшей урны.

Знайте, что

Некоторые дети специализируются на автоматическом поливе: будьте готовы быть облитыми из мультинаправленного краника вашего сына или бьющего ключом фонтана дочурки.

И многие из них достаточно хитры, чтобы дождаться чистых памперсов и сделать свое грязное дело.

Некоторые дети ждут, пока их посадят в ванну, чтобы, наконец, облегчиться.

ИНТИМНАЯ ГИГИЕНА

Гигиена половых органов ребенка требует особого внимания.

У маленьких девочек: необходимо тщательно промывать каждую складочку движениями от лобка к анальному отверстию, чтобы не занести инфекцию. Делают это марлевым или ватным тампоном, смоченным в воде без мыла.

У маленьких мальчиков: спорный вопрос «нужно ли отодвигать крайнюю плоть?». Вопреки утверждениям бабушки, в наши дни не рекомендуется трогать крайнюю плоть мальчика до 4 месяцев. Начиная с этого возраста, можно осторожно, без усилий приподнимать кожу, чтобы промыть головку. При

малейшем признаке боли следует остановить операцию: пока струя мочи отвечает норме, в этом нет особой необходимости (при малейших сомнениях проконсультируйтесь со своим педиатром). Подрастая, маленький мальчик начнет теребить свою писю и естественным образом отодвигать крайнюю плоть.

NB.: Некоторые мамы чувствуют себя неумелыми, проводя эту процедуру. Поэтому свои знания в этой области вполне может применить папа…

Сцена 2. Купание

Оно должно быть моментом отдыха, расслабления… даже если с младенцем это не всегда получается. Помимо гигиены, купание подарит ребенку ощущение комфорта: он снова оказывается в воде, которая убаюкивала его на протяжении долгих месяцев (то же самое касается вас, даже 30 лет спустя). Вот почему рекомендуется купать младенца каждый день. Но если вы чувствуете себя слишком усталой, куда-то спешите и т. д., лучше перенести эту процедуру на завтра. Главное, чтобы зоны риска (под памперсами) были чистыми, остальное вполне может подождать (даже если ваша мать этого не одобряет).

Поначалу вас будут отвлекать проблемы технического (и экзистенциального) плана.

ТЕМПЕРАТУРА

Идеальная температура для ванной комнаты составляет 22 °С. И если эта температура идеальна для вашего голого малыша, самой вам наверняка будет жарко, поэтому одевайтесь полегче (с нервным напряжением первых дней с вас семь потов сойдет).

Вода в ванне: наполняйте ванну до того, как посадите туда малыша, и не бойтесь пользоваться «термометром-уткой», которого подарила вам сестра мужа. Ваша рука, ваш локоть (или любая другая часть вашего тела) недостаточно надежны, чтобы оценить температуру воды (которая должна быть 36,5 °С). Помните, что младенцы запоминают неприятные моменты (вода в ванне слишком горячая или холодная и т. д.), что сказывается на их последующем поведении.

Если вам нужно добавить в ванну воды, включайте сначала холодную воду, после этого добавьте горячую до нужной температуры.

КОГДА И СКОЛЬКО?

• Как и в случае со сменой памперсов, по поводу времени купания могут возникать семейные споры (старый метод против нового). Как правило, малыша купают между двумя приемами пищи, но он не должен быть голодным (иначе вам грозит истерика, вызванная пустым желудком). Постарайтесь, чтобы купание проводилось в одно и то же время: как и в случае с другими видами деятельности, это поможет малышу быстрее

привыкнуть к режиму дня (и лучше спать по ночам…).

• Обычно достаточно 5–10 минут (чтобы избежать сухости кожи). Если сами вы часами расслабляетесь в своей ванне с ароматными маслами, ваш малыш должен пробыть в воде совсем недолго: немного шампуня (и легкого массажа), тщательно промыть все складочки, и можно вылезать! Все искусство купания состоит в том, чтобы сделать все быстро, но мягко.

NB: младенцы любят, чтобы их баюкали в воде, покачивая взад-вперед.

• Чем старше становится ребенок, тем больше ему нравится играть в ванне (вас эти игры, заливающие весь кафель, почему-то не забавляют). Когда ваш малыш начнет сидеть, он будет с удовольствием шлепать ручками по воде, неутомимо наполнять дырявый стаканчик и пытаться пить пенную воду.

ЧЕМ МЫТЬ

Торговая марка не имеет значения, равно как и пометки «2 в 1», «3 в 1» и т. д. Главное, что средства:

• должны быть специальными для детей: гипоаллергенными, очень мягкими, не щипать глаза;

• не должны закупаться в больших количествах, если вы берете их в первый раз. Решив сменить жидкое мыло, не хватайте две бутылки по рекламной акции. Вдруг новое мыло не подойдет нежной коже вашей драгоценной крохи?

Сцена 3. Уход за кожей

> Со временем появятся прыщи, угри, жирная кожа. Еще позже морщины… А пока кожа вашего малыша такая гладкая и нежная, что, кажется, ни в чем не нуждается. Не верьте своим глазам! Напротив, ей необходимо много внимания и заботы.

ЛИЦО

Детскую мордашку нельзя мыть водой из ванной (она может попасть в глаза, нос и рот, напугать малыша). К тому же кожа на лице такая нежная, что лучше ухаживать за ней при помощи самых мягких средств.

Вы можете протирать щеки, лоб, крылья носа ватным диском, смоченным молочком или лосьоном. Нос можно почистить скрученным в жгутик кусочком влажной ваты, но знайте, что младенцы НЕНАВИДЯТ, когда лезут к ним в ноздри, уши и другие отверстия. Поэтому лучше это делать, когда действительно возникнет необходимость (насморк, например). Для ушей следует использовать специальные ватные палочки (их можно применять и для носа). Не забывайте про складки на шее, которые порой таят в себе залежи крошек, катышки ткани и засохшего молока.

Личико вашей крохи может внезапно покрыться красными пятнами, прыщами и прочими странными высыпаниями. Кожа ребенка УЛЬТРАчувствительная, зачастую очень сухая и требует ежедневной защиты. Смазывайте ее увлажняющим кремом, а в летний период защищайте от солнца.

МАЛЫШ НА СОЛНЦЕ: МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Протестируйте свои знания о защите от солнечной радиации.

Кожа ребенка еще незрелая, дерма[5] тонкая, гидролипидный слой слабый и хрупкий (существует риск обезвоживания), механизм синтеза меланина недоразвит.

В первые годы жизни ребенка ультрафиолет не накапливается в его коже.

Плохие или хорошие привычки, заложенные в детстве, влияют на всю дальнейшую жизнь.

Ответы

Верно: Крайне уязвимая кожа младенца требует особого ухода.

Неверно: Напротив, «солнечная память» кожи активна с младенчества.

Верно: Если родители подают хороший пример, принимать предохранительные меры будет проще.

Что нужно делать?

• Не оставляйте на солнце малыша до одного года.

• Избегайте солнечных лучей с 11 до 16 часов.

• Не покупайте малышу одежду из прозрачных тканей, которые пропускают солнечные лучи.

• Ваш ребенок также должен носить панамку с широкими полями, защищающими уши, заднюю часть шеи и глаза (попробуйте надеть ему солнцезащитные очки).

• Если ему больше года, за 30 минут до выхода на солнце нанесите на кожу ребенка нежирный солнцезащитный крем с высокой степенью защиты. Повторяйте процедуру каждый час. Убедитесь, что крем нанесен обильно и равномерно, прежде чем ваш малыш наденет свою одежду или плавки.

• Никогда не используйте масло для защиты от солнечных лучей. Это средство притягивает ультрафиолетовые лучи.

• Даже если небо затянуто облаками, солнечная радиация может быть очень сильной, поэтому применение солнцезащитного крема просто обязательно.

• Чаще давайте своему ребенку воду, чтобы избежать обезвоживания.

ТЕЛО

Кожа ребенка вырабатывает очень мало пота, она не увлажняется самостоятельно, поэтому следует избегать сухости кожи (которая может спровоцировать аллергическую экзему).

Прежде всего, после купания необходимо тщательно вытереть малыша: не забывайте про складочки (на ножках, ручках, шее…) и кожу между пальчиками.

Затем нанесите увлажняющий крем (разработанный специально для детей) и заодно сделайте малышу легкий массаж.

МАССАЖ

Что нужно делать

• Вы должны быть расслаблены (никуда не торопиться, не нервничать), а малыш спокоен (не испытывать голода, холода, страха и т. д.).

• Слегка касайтесь его кожи медленными нежными движениями.

• Используйте увлажняющий крем, достаточно жирный, облегчающий скольжение.

Часто рекомендуемое миндальное масло может вызывать

аллергию.

Чего следует избегать

• Массировать с силой, как делает Свен, ваш шведский массажист.

• Использовать ваше массажное масло с тонизирующими эфирными маслами (они проникают через кожу и рискуют навредить здоровью малыша).

АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ

Такое варварское название дали обычной экземе. С самого раннего возраста кожные высыпания характеризуются сильным шелушением, покраснением, зудом. Чаще всего они располагаются на лице, торсе и в складках конечностей (на локтевых сгибах, подколенных ямочках). Иногда кожа может мокнуть, покрываться коркой.

Довольно часто причиной является аллерген: атопический дерматит часто связывают с аллергическими заболеваниями, такими как бронхиальная астма и аллергический ринит.

Атопический дерматит иногда проходит сам собой, но также он может длиться долго и распространяться дальше.

Зачастую возникновению экземы способствует сухость кожи: у более влажной кожи существуют механизмы защиты. Поэтому сеансы купания младенцев должны быть короткими и с обязательным последующим использованием увлажняющих средств.

Экземы чаще всего обрабатываются кремом на основе кортизона. Врач объяснит вам, как его нужно наносить (вначале два раза в день, затем один. Будьте внимательны! Необходимо строго следовать инструкции, чтобы избежать рецидива).

Атопический дерматит вызывает большую тревогу у мам, но он поддается контролю и лечению.

Сцена 4. Уход за пупком новорожденного

С первых дней жизни младенца вы с головой окунетесь в радости материнства, благодаря уходу за так называемым пуповинным остатком. Это может быть довольно волнующим событием, и следует признать, что мы всегда с ностальгией смотрим на этот кусочек плоти, совсем недавно соединявший нас с ребенком.

ОБРАБОТКА ПУПКА

Заживление происходит примерно на 12–15-й день (уход нужно продолжать еще несколько дней после того, как отпадет корочка). До тех пор малыша купать можно, но при каждой смене подгузников (по меньшей мере, несколько раз в день) необходимо:

• просушить пупок стерильной марлевой салфеткой;

• обработать дезинфицирующим средством, прописанным вашим врачом (при помощи марлевого тампона);

• дать подсохнуть, затем обработать 2 %-м водным раствором эозина. Лучше использовать раствор в ампулах (открытую ампулу хранить не больше одного дня). Избегайте касаться его пальцами, используйте хорошо смоченный ватный тампон либо капните несколько капель на ранку;

• после чего наложить марлевую повязку, закрепив ее лейкопластырем или сетчатым бинтом.

ОТДЕЛЕНИЕ ПУПОВИННОГО ОСТАТКА

Когда пуповинный остаток высыхает и отваливается, после него остается маленькая ранка, которая может мокнуть несколько дней (это не помешает купаниям). Но если она не заживает в течение недели, нужно обратиться к врачу.

Если пуповинный остаток не отпадает сам, педиатр прижигает его раствором нитрата серебра (это небольно).

Сцена 5. Волосы и ногти

Волосы младенца не дают ни малейшего представления о его будущей шевелюре. Вначале тонкие и пушистые, они тем не менее растут и могут мешать ребенку, попадая в глаза, щекоча уши и шею. Поменять их цвет, структуру или густоту невозможно, но полезно время от времени подравнивать их, чтобы убрать раздражающие пряди.

ВОЛОСЫ

В первые месяцы подравнивайте их кончики ножницами с закругленными концами. Затем, если вы отважны и талантливы, можете сделать более короткую стрижку, на свой страх и риск!

• Стригите сухие волосы, чтобы не получилось слишком коротко.

• Старайтесь следовать естественному направлению волос.

• Если вихор ярко выражен, будьте аккуратны, иначе он еще долго будет торчать на голове вашего малыша.

Имейте в виду, что некоторые парикмахеры специализируются на стрижке младенцев, начиная с двухмесячного возраста: иногда их услуги помогают избежать больших потерь.

Характерная залысина новорожденных (на затылке) возникает из-за постоянного трения о ткань кроватки, коляски и т. д. Не очень эстетичная, она постепенно исчезнет, как только малыш начнет садиться или научится переворачиваться на бочок в своей кроватке.

НОГТИ

Младенцы иногда появляются на свет с очень длинными ногтями: в этом случае они такие мягкие, что зачастую отрываются сами.

В первые месяцы их лучше не стричь, но потом нужно набраться смелости и приступить к операции «стрижка ногтей», чтобы малыш не поцарапал себя (ручка младенца порой напоминает неуловимую муху, за которой ты гоняешься с мухобойкой).

Золотые правила для мастера по маникюру

• Клиент должен быть максимально расслаблен (после кормления, во время послеобеденного сна).

• Используйте специальные ножницы для детей (с ограничителем, чтобы не срезать слишком много).

• Стригите ногти коротко, но не под корень, не слишком обрезая углы.

Если вы блестяще сдали свой экзамен, переходите ко второму испытанию: педикюру (та же операция, но в другой позиции).

ВЫ ПРОВАЛИЛИ ЭКЗАМЕН, ЕСЛИ:

• Один из ноготков воспалился. Обработайте его антисептиком. Если воспаление не проходит, а ранка покраснела, обратитесь к врачу.

• Вы порезали пальчик. Прижмите к порезу марлевую повязку до остановки кровотечения. Продезинфицируйте и оставьте подсыхать.

Сцена 6. Одежда: двух свитеров хватит?

> «Идеальная» мама всегда знает, как одевать своего ребенка, чтобы ему не было ни слишком жарко, ни слишком холодно. Ваше восприятие окружающей температуры может быть верным индикатором: когда вы потеете под жарким солнцем, ваш малыш тоже должен быть одет легко.

При этом если вы стучите зубами, сидя в своей квартире, возможно, вы просто устали, у вас предменструальный синдром или вы по своей натуре мерзлячка. Ваш малыш, в отличие от вас, находится в постоянном движении: за один день он сделает столько физических упражнений, сколько вы не сделаете и за год! Поэтому ему не нужно одеваться так же тепло, как вам, в натопленной квартире.

Разумеется, новорожденный более чувствителен к холоду, чем ребенок, которому уже исполнилось несколько месяцев. Новорожденный нуждается в особом уходе. Летом, во время сильной жары, его можно раздеть догола (только не на солнце!) и давать много жидкости, чтобы не допустить обезвоживания.

И, наконец, руки – это не лучший индикатор температуры тела: лучше потрогать область плеча, шею, верхнюю часть спины.

НАСТУПИЛИ ХОЛОДА!

Зимой приходится адаптироваться к перепадам температуры. Вы с вашим малышом выходите из теплого (22 ˚С) дома, открываете дверь, и в лицо вам бьет ветер со снегом (–2 ˚С). Сражаясь с ветром, вы толкаете коляску и, наконец, попадаете в жарко натопленную булочную (25 ˚С). Убрав свой багет в сумку, вы возвращаетесь на улицу (а там уже –5 ˚С) и встаете на автобусной остановке, продуваемой всеми ветрами. Спасая вас от обледенения, приходит автобус и везет в город, в торговый центр (19 ˚С).

Только представьте, как ваш организм бросает из жара в холод (и сколько мокрых носовых платков за этим последует)!

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СВОЕГО МАЛЫША?

Одевать его, как «капусту»!

Лучше всего закутать ребенка в несколько слоев одежды, которые, в случае чего, можно снять, чем надеть на него всего один толстый свитер.

Попробуйте следующую комбинацию:

• боди из хлопка;
• футболка с длинным рукавом;
• термокофта;
• куртка.

ВЫ ВСЕГДА МОЖЕТЕ СНЯТЬ ЛИШНИЙ ПРЕДМЕТ ОДЕЖДЫ… И ПОНЮХАТЬ ЕГО!

Не забудьте также про остальные части тела: вам понадобятся шапочка и варежки. Хотя зачастую вы единственная, кто считает их необходимыми! Малыш думает только об одном: как бы их снять. Чтобы ему это не удалось, лучше, если шапочка будет завязываться под подбородком. Купите также рукавицы, соединенные между собой веревочкой, которую вы проденете в рукава: так варежки не лишатся своей пары!

Акт 7. «Не плачь, мой маленький!»

Увертюра

Вы в самолете, вам лететь еще целый час. Вроде бы и не так долго. Только вот маме придется проявить всю свою смекалку, чтобы помешать восьмимесячному малышу кричать, гулять по проходу между креслами, дергать за бороду доброго дяденьку, сидящего рядом…

Ваши действия?

Вы в роли мамы

Мама 1 • «Я в порядке – всё в порядке»

Что тут поделаешь? Малышу надоело сидеть в замкнутом пространстве. Главное, сохранять спокойствие под убийственными взглядами остальных пассажиров и мило им улыбаться, разводя руками: «Это же ребенок, он не нарочно».

> Поздравляем! Ощутив ваше спокойствие и расслабленность, ваш малыш быстро утихомирится. Детский плач, как правило, плохо воспринимается окружающими, а в самолете он вызывает еще больший стресс.

Мама 2 • «Спи, моя радость, усни…»

Вы чувствуете себя очень неловко, навязывая эту пытку всем пассажирам, но малыш не перестает плакать… вы его укачиваете, гуляете с ним по проходу, показываете облака за иллюминатором, то есть делаете все возможное, чтобы отвлечь и успокоить. При этом вы то и дело поглядываете на часы в надежде, что самолет скоро приземлится.

> Прекрасная попытка! Вы делаете все, что в ваших силах, чтобы успокоить ребенка, и это уже неплохо! Вам хочется, чтобы полет быстрее закончился… Так что, держитесь! Все через это прошли, и среди пассажиров с мрачными взглядами есть также мамы, которые явно уже вам сочувствуют!!!

Мама 3 • «Когда уже мы прилетим???»

Вы на грани нервного срыва: даже одна вы не любите летать, а с орущим ребенком это просто кошмар. Вы чувствуете, как у вас поднимается давление по мере того, как его крики становятся все громче…

> Взгляните на ситуацию с положительной стороны: пока вы всецело поглощены своим малышом, у вас даже нет времени на мысли о катастрофе, которые обычно посещают вас во время полета – разве это не плюс?

Сцена 1. Слезы и истерики

> Ничего не поделаешь: младенец – это не только розовощекий карапуз, плещущийся в ванной, которого хочется целовать и тискать и улыбка которого смягчит самое черствое сердце.

Ребенок – это также завод по производству каки, опустошающее торнадо в неприбранном доме, постоянный поставщик грязного белья, сладкоежка, требующий только печенье в форме зайчика («Нет, мама, не хотю мишек…»), нытик, который хорошо спит только в вашей кровати, и т. д., и т. п.

Это также сирена, назойливый вой которой может вывести из себя самого закаленного йога; красный изворотливый червяк, которого невозможно усмирить; орущий рот, издающий пронзительные крики, от которых лопаются барабанные перепонки.

Во многих руководствах по уходу за младенцами говорится о плаче. Он настолько естественно сопровождает жизнь грудничка, что забыть о нем просто невозможно. Однако мало где упоминается, что чувствует мама, когда ее малыш заливается слезами.

Везде можно прочитать, что «постепенно мама учится различать звуки, издаваемые ее ребенком». С опытом действительно начинаешь видеть разницу между воплем голодного волка и хныканьем заболевшего малыша. Но никто не упоминает, что любой вид плача в конечном счете очень сильно изматывает.

Разумеется, у мамы достаточно ума и сочувствия, чтобы понимать, что у младенца нет других способов самовыражения. Он кричит вовсе не для того, чтобы досадить своей матери, а лишь для того, чтобы попросить ее о помощи.

Конечно, вы все это знаете.

Тем не менее, на какую-то долю секунды у вас возникает желание крикнуть: «ДА ЗАМОЛЧИШЬ ТЫ КОГДА-НИБУДЬ, МАЛЕНЬКОЕ ЧУДОВИЩЕ!»

В зависимости от возраста ребенка, плач воспринимается поразному, и можно различить несколько стадий в восприятии детского плача родителями.

• Новорожденный: родители не слишком хорошо понимают причину его плача, они чувствуют себя бессильными, судорожно пытаются найти хоть какое-либо решение, спрашивая себя, хорошие ли они родители (виновность 5 баллов по пятибалльной

шкале).

• Через несколько недель: родители знают, почему плачет их младенец, и не раздумывая находят решение (к которому пришли через бессонные ночи и сотни грязных памперсов).

• По прошествии нескольких месяцев: маленький монстр прекрасно усвоил, как заставить реагировать своих родителей, и начинает применять всю свою силу убеждения. Родители уже достаточно закалены и умеют обходить ловушки, расставленные маленьким хитрецом.

Излюбленное время и место орущего младенца

• Среди ночи в отеле.

• В супермаркете под злобными взглядами теток в бигуди.

• В самолете (особенно во время долгого перелета).

• Когда мама разговариваете по телефону и ей нужно записать важную информацию о предстоящей встрече.

• В машине, когда вы пытаетесь найти место вашей встречи.

• Во время какой-либо церемонии, собрания, на которое вы были вынуждены его взять.

Но вернемся к началу нашей истории.

Сцена 2. Плач новорожденного

Новорожденный малыш вовсе не плачет больше всех, но именно его сложнее всего понять. Нужно всегда исходить из того, что просто так он закатывать истерики не станет, и вы должны установить причину, проведя небольшое расследование. Не волнуйтесь, вы очень быстро станете настоящим Шерлоком Холмсом: научно доказано, что уже через десять дней после рождения ребенка мама распознает от 3 до 6 видов его плача.

ПРИЧИНЫ БЕСПОКОЙСТВА МЛАДЕНЦА	ПРИЗНАКИ
Я хочу есть/пить.	Это очень громкие крики ярости, которые не прекращаются, когда вы берете его на руки. Часто он засовывает в рот свой кулачок. Единственное, что для него сейчас имеет значение, — это ПОЕСТЬ! (Некоторые дети успокаиваются, увидев, как им готовят бутылочку с едой.)
Я мокрый.	Эти крики не такие громкие, скорее жалобные, но гораздо более назойливые.
Я устал.	Ребенок хнычет, всхлипывает, видно, что ему некомфортно. Ему хочется, чтобы вы прижали его к себе и утешили.
Мне больно.	Резкие, пронзительные, встревоженные крики, не прекращающиеся, когда вы берете малыша на руки. До трех месяцев речь обычно идет о кишечных коликах, связанных с незрелостью его пищеварительной системы.
Мне необходимо разрядиться.	Эти крики позволяют избавиться от стресса, накопленного за день, и сопровождаются повышенным возбуждением.
На выбор: Я совсем голый. Я мокрый. Меня тискают. Что это за шум?	Хныканье или громкий плач, в зависимости от степени дискомфорта.

СОВЕТЫ ПОДРУЖКИ

Что ответить тетушке Софи, когда она вам говорит:

• «Пусть поплачет, голос будет сильнее». «Я не люблю

Карузо!»

• «Пусть поплачет, легкие будут здоровее». «Я не стремлюсь сделать из него чемпиона мира по апноэ[6]!»

• «Пусть поплачет, не иди у него на поводу, а то вырастет нюней». Можно даже и не отвечать.

СЕРДЦЕ ИЛИ РАЗУМ

Должна ли я сразу взять его на руки?

Как выбрать между инстинктивным желанием утешить своего ребенка и тем, что подсказывают остатки нейронов, уцелевших в материнском мозгу («нет, нет и нет, нужно немного подождать»)?

Отвечая на призыв ребенка, вы даете ему понять, что вы здесь и готовы утешить его и помочь. Если младенец понимает, что рядом есть кто-то, кому можно доверять, он вырастет спокойным и уверенным в себе.

Тем не менее малыш сильно продвинется в своем развитии, если научится утешать себя сам, находя силы успокоиться.

Сдержанное и сочувствующее присутствие – вот верная позиция идеальной мамы, не так ли?

Когда ничего не помогает

Он плачет. Как правило, это происходит ближе к вечеру. Вы попытались решить эту проблему: переодели малыша, напоили его. Вы укачиваете его, ласкаете. Ничего не помогает. Это классическая истерика, вытекающая из потребности ребенка избавиться от стресса, накопленного за день, от пережитого напряжения (возбуждение, усталость, радость и т. д.). Разве вам самой никогда не хотелось разрядиться от избытка эмоций? В подобных ситуациях стресс и дискомфорт ребенка становятся заразными: мама чувствует себя бессильной, начинает нервничать, напряжение нарастает. Дайте малышу время успокоиться, оставив его в своей комнате, лишь иногда заходите проверить, все ли у него в порядке. Если он продолжает плакать, вы можете походить с ним из комнаты в комнату, при условии, что сами при этом будете сохранять спокойствие… Необходимо будет также смириться с этими проходящими кризисами, они неизбежны, и старайтесь переживать их достойно, не усугубляя ситуацию.

Чтобы лучше понять: см. «Колики».

Сцена 3. Плач малыша постарше

У подрастающего малыша могут появиться новые разновидности плача. С развитием человека его тревоги становятся изощреннее. Покончив с примитивными проблемами (голод, жажда, сон, мокрые подгузники), ребенок переходит в удивительный мир метафизических забот: я хочу привлечь твое внимание, я нуждаюсь в любви…

«У МЕНЯ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ СЛОЖИТЬ КУБИКИ!»

С самого раннего детства малыши оказываются перед фактом: «В жизни не всегда делаешь то, что хочется, дружок». Если ребенку не удается сделать то, что он хочет, он может впасть в настоящую ярость.

Решение: подбодрить его и незаметно помочь. Сказать ребенку, что он молодец, у него все получается.

«ЭЙ, МНЕ СКУЧНО!»

Как только ребенок перестает спать целыми днями, его охватывает жажда открытий. Не оставляйте его в кроватке, воспользуйтесь тем, что он пока неподвижен, и берите с собой шезлонг с ним. Он с удовольствием будет смотреть на то, как мама моет посуду, готовит еду, убирается.

Дайте ему тоже чем-нибудь развлечься: погремушка, плюшевая игрушка, деревянная ложка.

Недорогие и очень занимательные игрушки

- Маленькая пластиковая бутылка с несколькими скрепками, камушками или сухими фасолинами (внимание: крышка должна быть закручена очень плотно).
- Картонная трубка из-под фольги.
- Хорошо закрытая коробочка с ватными палочками.
- Пластиковые браслеты.
- Разнообразные коробки, которые можно открывать и закрывать.
- Картонные упаковки из-под продуктов (детское питание обычно украшают яркими, красивыми картинками).

«А, ТЫ НЕ РАЗРЕШАЕШЬ МНЕ ТРОГАТЬ ТО, ЧТО Я ХОЧУ, СЕЙЧАС Я ТЕБЕ ТАКУЮ ИСТЕРИКУ УСТРОЮ!!!»

Разочарование – это, пожалуй, одно из самых болезненных ощущений, которое испытывают дети. Родители устанавливают границы и запрещают им прикасаться к розеткам, лампочкам, хрупким безделушкам и т. д. Малышу нужно научиться справляться с этим чувством.

«НЕТ, МАМА, НЕ ОСТАВЛЯЙ МЕНЯ!»

Довольно быстро малыш познает чувство грусти, видя, как вы уходите. Принято считать, что к 8 месяцам он открывает для себя «тревогу расставания», иначе говоря, страх, что вы больше не вернетесь. Разумеется, у каждого ребенка все индивидуально: кто-то плачет, едва мать выйдет в соседнюю комнату, а кто-то не вспоминает о ней и через два дня. В обоих случаях повода для тревоги нет, все это пройдет.

ДАЛЕЕ

После года ребенок начинает играть на ваших чувствах и учится менять способы воздействия. К тому же в этом возрасте появляются другие тревоги и страхи (страх темноты, чудовищ, незнакомых людей и т. д.), вызывая новые потоки слез.

Сцена 4. Давать соску или нет?

Некоторые дети с самого рождения сосут палец. У них всегда есть под рукой все, что нужно для самоутешения… Для других малышей единственным волшебным средством является соска, унимающая плач, прогоняющая тревоги… До рождения ребенка вы были категорически настроены против нее… но сейчас все изменилось!!!

Как ее еще называют:

- Сося;
- Дудоля;
- Соня;
- Пустышка;
- Затычка;
- … дополните список.

Почему они в ней нуждаются?

Еще находясь в утробе матери, зародыш сосет свои пальчики… Новорожденный ребенок продолжает удовлетворять свою потребность в сосании, не испытывая чувства голода. Поскольку рот является одной из первичных эрогенных зон, он представляет собой источник удовольствия и комфорта. Материнской груди бывает недостаточно…

ВЫ УСТУПАЕТЕ… И ВИНИТЕ СЕБЯ!

Ваши нервы (и без того расшатанные бессонными ночами) не выдерживают затяжного плача, который вы не в силах успокоить. Отступив от своих принципов (я никогда не буду затыкать рот своему ребенку пластмассой!!!), вы даете соску малышу и… о, чудо! Воцаряется спокойствие. Не ругайте себя, это не значит, что вы пошли по легкому пути.

КАК ВЫБРАТЬ СОСКУ?

Первый совет – выбирайте качественный продукт, чтобы избежать возможных дефектов, которые могут быть опасными для жизни.

Выбирайте эргономичную форму, очень мягкую, чтобы не поцарапать его нёбо. Ограничитель должен иметь вентиляционные отверстия, это поможет избежать раздражения от излишков влажности.

У каучука есть не совсем приятный привкус, который может

не понравиться ребенку, и он размягчается по мере стерилизации. Силикон безвкусен, но может потрескаться. В любом случае, при малейших признаках износа пустышку нужно будет поменять.

ЛОВУШКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ?

Поначалу вы будете счастливы, что ваш малыш успокоился и заснул… Впоследствии вы, возможно, будете сожалеть о том, что он не сможет снова уснуть, если выронит соску среди ночи. В этом случае можно привязать ее к краю пижамы: ребенок должен научиться самостоятельно ставить на место свою «затычку». Существует также риск, что малыш будет держать пустышку во рту все время, чтобы не предпринимать усилий поставить ее на свое место…

Родители должны уметь устанавливать границы: когда ребенок начнет говорить, необходимо объяснять ему, что нельзя разговаривать, держа что-то во рту…

КАК ОТУЧИТЬ

Чем сильнее зависимость от пустышки, тем сложнее отучить от нее малыша… Следует здесь действовать поэтапно: оставлять соску только на ночь, вынимать ее, когда читаете сказку… и поздравлять с каждым успехом: ты уже большой, тебе не нужна соска!

Внимание! Выбирайте правильный момент: не во время переезда, рождения второго ребенка или возникновения каких-нибудь семейных проблем.

Матч «Палец против Пустышки»:

Пустышка:

• можно стерилизовать;

• можно выбросить, когда станет не нужна;

• современные соски разработаны специально, чтобы не деформировать нёбо;

• можно где-нибудь забыть (трагедия! Вам придется за ней возвращаться, невзирая на расстояние… или мчаться в ночную аптеку и срочно покупать новую!!!).

Палец:

• бесплатный;

• нельзя потерять;

• невозможно прокипятить;

• всегда доступен…

Акт 8. Что это за прыщик?

Увертюра

«Апчхи! Апчхи!» Малыш, ты часом не заболел? Нос сопливый, глаза слезятся, настроение грустное… похоже, ваша кроха действительно простыла.

Что вы будете делать?

Вы в роли мамы

Мама 1 • «Высморкайся!»

Не стоит беспокоиться из-за какого-то насморка! В детском саду в последние дни все шмыгали носом… и поскольку они обмениваются своими пустышками, что же тут удивительного! Ничего не поделаешь, малыш пойдет в ясли, как обычно.

> Насморк подцепить очень просто, тем более в детском коллективе. В этом действительно нет ничего страшного. Но не забывайте следить за чистотой носа ребенка, чтобы инфекция не распространилась дальше и не спустилась в бронхи.

Мама 2 • «Теплое молоко и в кровать»

Сегодня вы оставите его дома, будете регулярно прочищать ему нос и ждать, пока все пройдет… Вы знаете, что во время простуды он становится плаксивым и раздражительным: у вас есть повод немного его побаловать.

> Против насморка вы больше ничего не сделаете. Вы правы, что не бьете тревогу, поскольку, несмотря на все неудобства, в рините нет ничего ужасного.

Мама 3 • «Только бы он не перешел в бронхит!»

Вы так его укутываете, что у него может начаться жар. Вы терпеть не можете, когда ваш ребенок болеет: начинаете винить себя и сами чувствуете себя плохо.

Ваша бдительность резко повышается: не переутомляйся, перестань бегать, вспотеешь и т. д.

> Только без паники! Не делайте из мухи слона!!! Примите соответствующие меры, и этот маленький ринит забудется через два дня. Не одевайте малыша тепло: дети много двигаются, им быстро становится жарко, и они потеют. Так, скорее всего, они подхватят простуду!!!

Сцена 1. Мой друг – педиатр

Наряду с растущей любовью к вашему чаду вас начинает терзать тревога за его здоровье. Вы произвели на свет такой совершенный маленький механизм вовсе не для того, чтобы он сломался. Вы ни на секунду не теряете бдительности: «Он чихнул три раза подряд!», «Где у тебя болит?», «Это что это, гнойничок? Нет, это просто хлебная крошка…». Следует признать очевидное: ваш педиатр очень быстро станет вашим лучшим другом.

ВЫБОР ПЕДИАТРА

Даже если ваш ребенок пышет здоровьем, вам придется часто водить его к врачу: обязательные осмотры, вакцинации, изменение режима питания и т. д. Выбирать вам; помимо компетентности врача следует еще обратить внимание на следующие моменты:

• Близость к дому: педиатры принимают в поликлиниках. Если вам придется везти ребенка с температурой, то лучше, если врач находится не очень далеко от вас.

• Полный контакт с вами и вашим ребенком: некоторые педиатры холодны как лед и с изумлением смотрят на вас, когда вы осмеливаетесь задать им какой-нибудь наивный вопрос. Срочно меняйте врача. Другие эскулапы настолько устали от жизни, что даже не восхищаются восьмым чудом света (вашим малышом). Меняйте такого врача еще быстрее.

• Его способность принять вас срочно (хвала гибкому графику врачей!).

• Размер и удобство зала ожидания: врач не всегда примет вас в назначенное время… и нет ничего хуже комнатушек, в которых родители с кашляющими и плачущими детьми находятся, словно сельди в бочке.

Для справки

Во Франции существует множество центров защиты материнства и детства, обслуживание в которых бесплатное. Работающие там акушерки, медсестры и врачи наблюдают за здоровьем беременных женщин, детей (вакцинации, проверка слуха и зрения, измерение роста и веса и т. д.) и их социальным развитием.

Координаты таких центров можно взять в мэриях, социальных органах, больницах.

ВИЗИТ К ПЕДИАТРУ

Визит к педиатру может вызвать стресс у ребенка (который помнит, что белый халат ассоциируется как раз с уколом) и у вас (постараться ничего не забыть, выглядеть не очень глупо, успокоить возбужденного малыша). Чтобы все прошло хорошо, вам следует заранее подготовиться и взять с собой:

- медицинскую карту;
- сменные подгузники;
- бутылочку с водой;
- какую-нибудь игрушку;
- список вопросов, пришедших вам в голову со времени последнего визита.

В ЭКСТРЕННЫХ СЛУЧАЯХ

Идеальная мама должна предусмотреть все. Напишите список важных телефонов (даже если они вам никогда не пригодятся) и положите рядом со своим телефонным аппаратом.

Будем фаталистами. Несмотря на все принятые меры предосторожности, малыш неизбежно столкнется с какими-нибудь недомоганиями (детские болезни, насморк, прыщики).

Разумеется, когда ребенок плохо себя чувствует, лучше всего проконсультироваться со своим врачом: родителям бывает сложно понять степень серьезности симптомов у младенца.

Полезные номера телефонов

Педиатр……
Скорая помощь……
Терапевт……..
Детский травмпункт……..
Пожарные…….

Сцена 2. Самые распространенные болезни

ОПРЕЛОСТЬ ЯГОДИЦ

Как это выглядит?

Кожа становится ярко-красной, воспаленной. Ребенок очень страдает, каждое прикосновение причиняет ему боль.

Причины

• Раздражающее действие мочи и кала, трение о ткань подгузников.

• Недостаточный гигиенический уход.

• Отсутствие воздушных ванн.

Что делать?

Мнение специалиста

• После каждого испражнения и, если возможно, после каждой смены подгузников, осторожно обмойте ягодицы и ляжки ребенка теплой водой. Можно использовать какое-либо очищающее средство, не вызывающее раздражения и не требующее споласкивания.

• Высушите кожу полотенцем нежными промокающими движениями.

• Оставьте малыша раздетым как можно дольше, если позволяет температура в комнате, расстелив в его манеже махровое полотенце.

• Затем обильно смажьте кожу защитным кремом на основе цинка, обладающим антибактериальным и успокаивающим действием.

КОЛИКИ

Как это выглядит?

Речь идет о боли в животе, вызывающей слезы у малыша. Чаще всего она без видимых причин возникает во второй половине дня или вечером (но может также проявиться и в течение дня или даже продлиться часть ночи). После порции материнского молока или бутылочки умиротворенный младенец засыпает, но вскоре просыпается и начинает хныкать, затем его лицо становится красным, он хмурит брови, подтягивает ноги к

животу, словно ему очень больно или он тужится, пытаясь облегчиться, затем начинает кричать и плакать.

Такой приступ может продлиться от нескольких минут до трех часов, даже если вы берете ребенка на руки. Он заканчивается внезапно, малыш засыпает, затем симптомы возвращаются, все повторяется сначала.

Кишечные колики у новорожденных длятся первые три месяца и обычно проходят сами по себе. Они настолько распространены, что педиатры считают их нормальным явлением, хотя для родителей это настоящее испытание.

Причины

• Ребенку не подходит молоко.

• Воздух, попавший в желудок во время плача или сосания молока, проник в кишечник и вызвал болезненные спазмы.

• Тревога перед наступлением ночи.

• Накопившееся за день напряжение.

• Еще не наладившийся ритм сна.

• Газообразование.

• Чувство голода.

• Незрелость пищеварительной системы.

Что делать?

Мнение специалиста

Эти методы обычно помогают успокоить ребенка днем:

• Поменяйте ему подгузники.

• Попробуйте укачать.

• Походите по комнате, прижав малыша к своему плечу.

• Включите музыку.

• Сходите на прогулку, положив его в коляску.

• Попробуйте дать соску: возможно, вашему ребенку это необходимо.

• Не давайте никаких лекарств, не посоветовавшись с вашим врачом.

• Искупайте его: некоторые младенцы расслабляются в воде.

• Не предлагайте покушать, когда он плачет. Это помогает ненадолго и может сбить весь ваш график

кормления. Ребенок плачет не от того, что он голоден. На самом деле, ему хочется не съесть что-нибудь, а пососать: это его успокаивает, поэтому в некоторых случаях пустышка является настоящим спасением. Если ребенок ел не более трех часов назад, не стоит предлагать ему попить, это рискует усугубить его проблемы с пищеварением.

• Не бросайтесь к нему по первому зову, пусть попробует уснуть сам.

• Если вы больше не можете выносить ночные крики вашего малыша, отправляйтесь к врачу. Он подтвердит, что с вашим ребенком все в порядке, и, возможно, выпишет что-нибудь успокоительное.

Советы подружки

• Позаботьтесь о себе. Найдите возможность отдохнуть днем. Так вам будет проще держаться вечерами.

• Старайтесь сохранять спокойствие, несмотря ни на что.

• Отдыхайте, приглашайте к себе друзей в эти трудные моменты: возможно, расслабляющая атмосфера успокоит вас и вашего ребенка.

• Пообщайтесь с другими родителями, дети которых когда-то тоже страдали от колик. Их опыт может вам пригодиться.

ЖАР (СУДОРОГИ)

Как это выглядит?

Ребенок весь горячий, потеет. Его поведение меняется, он плачет, капризничает или, наоборот, становится вялым и сонным. Отказывается от еды, просит пить.

Повышение температуры – это защитная реакция организма, которая необходима для выздоровления. Однако при превышении определенного порога температура может стать опасной, особенно у младенца, и вызвать судороги, которые так пугают родителей. Считается, что температуру нужно сбивать, когда она поднимается выше 38 °С.

Причины

• Вирусная инфекция.

Что делать?

Мнение специалиста

• Для измерения температуры используйте самые точные приборы, такие как электронный ректальный градусник (внимание: очень практичный ушной градусник не подойдет, если у вашего малыша отит).

• Измеряйте температуру через регулярные промежутки времени, включая ночь.

Для справки: температура ребенка варьируется между 36 ˚С утром и 37,5 ˚С вечером. На нее могут влиять внешние факторы, такие как физическая активность, питание или климат.

Чем опасен жар: чем меньше ребенок, тем внимательнее нужно следить за его температурой. У грудничка (особенно в течение первого месяца) настолько высок риск обезвоживания, что лучше сразу вызывать врача. Поэтому поводами для консультации могут стать кашель, рвота или диарея, необъяснимый плач, отказы от воды и пищи. Зато у малышей постарше высокая температура не должна вызывать сильной тревоги. Тем не менее следует проконсультироваться с врачом, если жар не спадает в течение суток, и вы не знаете его причины, а также проявляются другие симптомы.

Чтобы снизить температуру

Раскройте ребенка (оставив в одном боди), убедитесь, что в комнате прохладно (19 ˚С). Напоите его (если он отказывается пить воду, забудьте о своих диетических принципах и дайте ему фруктового сока или сладкой водички).

Нужно дать что-нибудь для снижения температуры: парацетамол или аспирин (то, что назначит ваш врач). В наши дни больше не советуют смешивать два вида препаратов.

Доза должна соответствовать весу ребенка и приниматься регулярно (каждые 4–6 часов, в соответствии с инструкцией или назначением врача). Главное, соблюдать эти интервалы.

Можно попробовать искупать малыша в прохладной воде (на пару градусов ниже его температуры тела). Купание должно быть быстрым, особенно если ребенку это не нравится.

ВЫШЕУПОМЯНУТЫЕ СУДОРОГИ

Каковы причины возникновения судорог?

До двух лет нервная система ребенка считается незрелой: она плохо переносит резкое повышение температуры. Но лишь у некоторых детей есть предрасположенность к судорогам во время жара. Не следует путать их с судорогами, возникающими при нормальной температуре: они считаются проявлением более серьезных заболеваний, таких как эпилепсия.

Почему родители их так боятся?

Эти приступы выглядят очень пугающе: младенец внезапно бледнеет, напрягается, закатывает глаза. Затем он теряет сознание и начинает сотрясаться в судорогах. Когда приступ проходит (он длится обычно не более 5 минут), ребенок проваливается в глубокий сон. Встречаются и слабые формы приступов, характеризующиеся легким напряжением, бледностью или короткой потерей сознания.

Неопытные родители очень пугаются таких приступов: они сразу же думают об эпилептическом припадке.

Как реагировать?

Разумеется, нужно стараться сохранять спокойствие и использовать все возможные средства, чтобы сбить температуру: купание, раздевание, лекарства (аспирин или парацетамол).

Следует вызвать врача, чтобы он убедился, что речь идет именно о судорогах, вызванных сильным жаром. Если приступы длятся слишком долго или часто повторяются, он выпишет вам другие препараты.

НАСМОРК

Вечный спутник зимы или внезапных похолоданий, ринит относится к самым распространенным недомоганиям: вы с малышом не раз испытаете его на себе!

Все, что вы можете сделать, это закапать в нос физраствор и откачать лишнюю слизь при помощи назального аспиратора. Можно также использовать местные антисептики в спрее.

Ринит может затянуться и превратиться в ринофарингит, сопровождающийся температурой. В этом случае нужно сбить жар и лечить насморк. Возможны осложнения, которые могут затронуть всю ЛОР-систему (отит, ларингит и т. д.).

Помимо обязательных визитов к педиатру вам наверняка придется с ним встречаться для лечения заболеваний, избежать которые очень сложно.

• Наиболее распространенные недомогания: отит, ринофарингит, аллергия, запор, диарея и т. д.

• Детские болезни: краснуха, корь, эпидемический паротит, ветряная оспа и т. д.

Сцена 3. Домашняя аптечка

Прекрасная возможность предоставится вам: срочно навести порядок в своей аптечке.

Если вы из тех, кто, закончив лечение, как попало бросает в ящик кухонного стола упаковки с оставшимися лекарствами (а у половины из них и вовсе истек срок годности), вам пора разобраться в своей аптечке! И прежде всего, нужно купить специальный шкафчик для лекарств, который крепится высоко к стене и закрывается на ключ.

После этого вам будет проще избавиться от всего ненужного и пополнить аптечку необходимыми средствами для ухода за ребенком.

Возьмите бумагу, карандаш и запишите:

• антисептик для обработки ранок (который не щиплет!);
• стерильные бинты и гигроскопическая вата;
• пластырные полоски и лейкопластырь; эластичный бинт;
• пластырные полоски типа «Стери-Стрип» (для стягивания краев раны);
• кровоостанавливающий пластырь;
• физраствор в ампулах;
• 2 %-й водный раствор эозина и мазь от опрелостей;
• успокаивающий гель при прорезывании зубов;
• регидратационный раствор при диарее;
• ножницы с закругленными концами;
• крем от синяков;
• мазь от ожогов;
• антисептические глазные капли;
• градусник;
• средства для снижения жара (парацетамол, аспирин).

ЧТОБЫ МАЛЫШ ПРОГЛОТИЛ ЛЕКАРСТВО

• Микстура удобнее всего: как правило, она приятно пахнет и нравится любым детям. Ее можно давать с чайной ложечки или из пипетки. Некоторые дети даже просят добавки! Однако не всем подходит желеобразная структура, поэтому микстуру можно разводить водой и давать ребенку в маленькой бутылочке.

• Таблетки можно растолочь и полученную пудру смешать с йогуртом, раздавленным бананом или любым другим продуктом, который нравится ребенку.

• Ректальные свечи использовать довольно сложно. Как

правило, они выскакивают сразу после их введения: какое-то время можно удерживать их, сжимая ягодицы малыша.

Некоторые дети запоминают неприятные ощущения, связанные с суппозиториями: в следующий раз их анус оказывается таким же неприступным, как банковский сейф. Попробуйте отвлечь ребенка, переключить его внимание на время «операции».

Совет

Храните суппозитории в холодильнике. Так они не размякнут слишком быстро в ваших руках, и вам не придется запихивать глицериновое пюре во враждебно настроенное отверстие.

Сцена 4. Прививки

Календарь прививок не раз приведет вас к доктору или в центр защиты материнства и детства. Некоторые прививки обязательны (особенно перед тем, как ввести ребенка в коллектив детского сада, школы и т. д.), другие только рекомендованы.

Прививать – означает защищать, и медицинская карта ребенка (которую вы не должны забывать брать с собой на прием и ни в коем случае не терять) очень важна для будущего здоровья вашего малыша.

С 2 месяцев	Прививка **БЦЖ** (против туберкулеза) во Франции является обязательной для поступления в дошкольные и школьные учреждения. Контрольная туберкулиновая проба проводится спустя 3—12 месяцев.
С 2 месяцев	**Дифтерия, столбняк, коклюш, полиомиелит:** речь идет о трех инъекциях, вводимых с интервалом в 3 месяца. **Гепатит В:** вакцинация может быть начата с 2 месяцев: две инъекции с месячным интервалом, третья через 6 месяцев после первой. **Менингит**, вызываемый гемофильной палочкой.
С 16 до 18 месяцев	**Корь, свинка, краснуха:** комплексная вакцина, рекомендуемая как для девочек, так и для мальчиков. В этот же период проводится третья инъекция вакцины против гепатита В.
С 16 до 18 месяцев	**Дифтерия, столбняк, коклюш, полиомиелит:** первая ревакцинация. **Необязательно:** прививка от менингококка типов А+С, которую можно делать начиная с 18 месяцев, но она не защищает от менингококка типа В (наиболее часто встречающегося во Франции).
Между 3 и 6 годами	**Корь, свинка, краснуха:** вторая вакцинация рекомендована для всех детей.
С 6 лет	**Дифтерия, столбняк, полиомиелит:** вторая ревакцинация.

С 11 до 13 лет	**Дифтерия, столбняк, полиомиелит:** третья ревакцинация. Туберкулиновая проба: если реакция на туберкулин отрицательная, делают ревакцинацию.
С 16 до 18 лет	**Дифтерия, столбняк, полиомиелит:** четвертая ревакцинация. Затем ревакцинации против столбняка и полиомиелита делаются каждые 10 лет на протяжении всей жизни.
С 18 лет	**Столбняк и полиомиелит:** см.выше. **Гепатит В:** ревакцинация каждые 10 лет.

Эти прививки действительны для Франции и европейских стран. Если вы собираетесь везти ребенка за границу, примите все необходимые меры и проконсультируйтесь с вашим врачом.

Акт 9. В машине не осталось места!

Увертюра

Как хорошо сегодня на улице! Воздух теплый, трава нежно-зеленая… Этим солнечным майским деньком вы решили прогуляться с малышом в парке. Позвонив своей подруге, вы предложили ей с малышкой пойти с вами и вышли из дома.

А что вы с собой взяли?

Вы в роли мамы

Мама 1 • «Руки в карманах»

Вы обожаете свободу! Посадив малыша в переноску, вы бросаете в свой рюкзачок подгузник, бутылочку, игрушку, и вот вы уже в пути. Вы идете в парк пешком: путь неблизкий, но вы любите ходить, а малыш обожает глазеть по сторонам.

Вы легки на подъем и очень энергичны! Малышу действительно нужно немногое, чтобы приятно провести с вами время: тем не менее не забудьте захватить для него кофточку на случай, если вдруг похолодает. Не помешает и кепка или панамка, чтобы защитить его от первых лучей солнца, которые не принесут ему особой пользы. Если ваш рюкзачок достаточно вместительный, возьмите с собой пляжный коврик, чтобы можно было посидеть на траве.

Мама 2 • «Нагружаем коляску»

Вы пытаетесь все предусмотреть: берете коляску на случай, если малыш захочет поспать. В сетку для покупок вы складываете одеяло, шапочку, фотоаппарат, полдник и т. д.

Вы любите комфорт… и малышу от этого только лучше. Во время прогулки погода может измениться (если вдруг пойдет дождь, коляска будет очень кстати), так что ваша экипировка вполне обоснованна.

Мама 3 • «Настоящий переезд!»

Вы загружаете машину: нужно столько всего с собой взять! Термос, сменную одежду, аптечку и т. д. Если бы вы смогли, то взяли бы и его кроватку, чтобы он мог нормально поспать!

Вы не устали от этих сборов? Расслабьтесь и подумайте лучше о своем комфорте: ребенку не нужно столько вещей! Достаточно, чтобы было во что поиграть, что поесть и чем укрыться!

Сцена 1. В коляске

В первой главе мы упоминали о выборе коляски и моментах, на которые следует обратить внимание до ее покупки (чтобы легко складывалась, мало весила, не занимала много места). А сейчас проведем небольшой экскурс по различным «транспортным средствам».

Выберите наиболее подходящее вам описание

Я живу загородом, где дороги неровные и каменистые

Вам нужна коляска «4 × 4» с большими надувными колесами с фиксацией, мягкими подвесками, позволяющими смягчить неровности дороги. Внимание, такие коляски достаточно громоздки и малофункциональны.

Я хочу совмещать прогулки с ребенком с пробежкой или катанием на роликах

Такого не бывает! Если вы еще тешите себя иллюзиями по поводу того, что сможете заниматься спортом во время прогулок с ребенком, продолжайте мечтать об этом.

Но создать видимость активности вы сможете, выбрав себе «спортивный» вариант коляски на трех надувных колесах. Эта модель подходит также тем, кто живет загородом (см. выше). Для города она слишком громоздка и не везде пройдет.

Я живу в городе, пользуюсь общественным транспортом

Вам нужна коляска с маневренными колесами, легкая (вам придется часто поднимать ее, чтобы войти в автобус или заехать на тротуар) и легко складывающаяся.

Моей дочери один год, и мне надоело толкать ее танк

Вам нужна коляска-трость, очень легкая и компактная. Она идеальна для общественного транспорта, похода по магазинам и т. д.

ЧТОБЫ ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ

Удобнее всего приобрести раму (шасси) в соответствии с потребностями, и по мере того, как малыш растет, подобрать «кузов», наиболее подходящий его возрасту.

Разумеется, торговые марки предложат вам самые разные формы с большим или меньшим комплектом аксессуаров, возможных позиций и т. д. Но обычно все сводится к трем

основным вариантам.

ТИП	ВОЗРАСТ	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ
Корзина	От 0 до 6 месяцев	Может служить автокреслом (см. ниже), а также кроваткой в течение нескольких недель и даже месяцев.
Прогулочная люлька	От 0 до 9 месяцев	Может служить автокреслом (см. ниже). Даже если она очень удобна для непродолжительных прогулок, не оставляйте малыша надолго в люльке: позиция «лежа» не очень полезна для его спины.
Гамак	Как только ребенок начнет сидеть	Это сиденье прослужит долго (до трех лет).

Маленькие советы

• Убедитесь, что детали легко крепятся к шасси.

• Берите модель с изменяемым углом наклона (гамак может перевернуться в позиции «лежа»).

• Выбирайте модель с меняющимся направлением положения ребенка: лицом к матери и лицом к дороге.

• Убедитесь, что на ремнях безопасности есть мягкие накладки в области плеч и между ног.

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ИДЕАЛЬНОЙ МАМЫ НА ПРОГУЛКЕ

Правило № 1:

Когда ваш ребенок уже начал сидеть и вы вывозите его на прогулку в коляске-гамаке, ИСПОЛЬЗУЙТЕ РЕМНИ БЕЗОПАСНОСТИ всегда, даже если вы вышли ненадолго. Не хватало еще, чтобы ваш малыш соскользнул с сиденья, и вы продолжили путь без него (нет, такое даже страшно представить!).

Правило № 2:

Накрывайте малыша, когда вы прогуливаете его зимой или в прохладное время года. Вам может быть жарко в движении (особенно толкая коляску в горку), а он остается неподвижным и может простудиться.

Правило № 3:

Летом не оставляйте коляску на солнце (закрытый кузов превращается в скороварку), особенно если она темного цвета.

Правило № 4:

У вас должно войти в привычку при каждой остановке ставить коляску на тормоз, иначе она может укатиться и опрокинуться.

НЕОБХОДИМЫЕ АКСЕССУАРЫ КОЛЯСКИ

Сетка для продуктов (обычно располагается под коляской)

Очень скоро вы не сможете без нее обходиться. Во-первых, вы поймете, что толкать коляску с тяжелыми сумками в руках невозможно. Во-вторых, вы увидите, насколько вместительна эта сетка: вы сможете запихнуть туда мелкие вещи ребенка (бутылочку с водой, смену белья, маленькое одеяло и т. д.), а также два килограмма яблок, сетку картошки, упаковку стирального порошка, два багета… превратив коляску в «Неопознанный Движущийся Объект».

Чехол от дождя

Разумеется, степень его необходимости зависит от климата, в котором вы живете, но этот аксессуар рекомендуется всегда оставлять в коляске, поскольку дождь обычно непредсказуем. Потренируйтесь, как пользоваться чехлом, дома, в спокойной обстановке, чтобы не растеряться под проливным дождем.

Зонтик от солнца

Его использование обратно пропорционально чехлу от дождя. Даже если почти все коляски экипированы «откидным верхом», зонтик удобен тем, что его положение можно менять, защищая ребенка от слепящих лучей. Будьте внимательны, этот предмет быстро может стать поводом для конфликта, как только маленькие ловкие пальчики малыша дотянутся до него…

Советы подружки

• За несколько месяцев до родов убедитесь, что модель, которую вы хотите купить, есть в наличии. Модели некоторых расцветок изготавливаются дольше.

• Летом кладите на сиденье прогулочной коляски

махровое полотенце: голая кожа малыша не будет касаться грубой ткани.

• Убедитесь, что ткань можно мыть.

Сцена 2. Пешком

Если вам захотелось пройтись в быстром темпе, так сказать, проветриться, лучше не брать с собой коляску, а посадить малыша в переноску.

Существует несколько разновидностей переносок, в зависимости от назначения и возраста ребенка. Каким бы ни был ваш выбор (на груди носят малыша в первые месяцы жизни, на спине – когда он начнет сидеть, на боку – чтобы выглядеть оригинальнее), вы должны обращать внимание на следующие детали:

• Удобство использования: вы должны легко справляться одна.

• Переноска должна поддерживать голову ребенка.

• Выбирайте моющуюся модель.

• Убедитесь, что ребенку будет достаточно места в одежде для разной погоды, учитывая, что зимние вещи более объемные.

• Удостоверьтесь, что переноска имеет хотя бы две позиции: лицом к вам или к дороге.

• Не забывайте, что малыш быстро растет: при покупке внимательно смотрите на возраст и вес, написанные на бирке. У вас есть выбор: купить модель на вырост прямо сейчас или подождать несколько месяцев.

• Проверьте, можно ли кормить малыша грудью прямо в переноске или же вам придется его доставать.

• Чем шире и мягче плечевые ремни, тем комфортнее вам будет нести переноску.

Будьте внимательны! Освободив руки, не забывайте, какой ценный груз вы несете!

Неся ребенка на спине, не наклоняйтесь вперед даже для того, чтобы поднять редкой красоты ракушку! Не играйте в баскетбол!! Не садитесь за руль!!!

Сцена 3. В магазинной тележке

В первые недели и месяцы походы в магазин для вас, возможно, станут чем-то вроде глотка свежего воздуха, выхода в свет. Сделайте их максимально комфортными!

С 0 до 9 месяцев

Положите малыша в переносную люльку, а люльку в тележку: у вас не останется места для покупок, зато руки и голова будут свободны.

С 9 месяцев до 2 лет

Ребенка уже можно сажать на детское сиденье тележки: вы сможете складывать покупки в тележку, но малыш будет выбрасывать из нее все, что туда положите.

С 2 лет

Малыш больше не хочет сидеть в тележке, он встает на ноги, пытается вылезти и т. д.: вы сажаете его обратно в тележку, он открывает все пачки с печеньем и сам берет с полок товары (нет, мне не нужны урологические прокладки!).

Советы по безопасности

Не стоит класть переносную люльку поперек тележки: представьте, что какой-нибудь особо торопливый покупатель нечаянно толкнет вашу тележку? Некоторые супермаркеты предлагают специальные люльки по размеру тележки (нужно спросить на входе). Когда малыш уже достаточно большой, чтобы сидеть в тележке, попросите его не вставать и не высовывать наружу руку или ногу.

Сцена 4. В машине

Вашему автомобилю понадобится дополнительная экипировка для безопасной перевозки ребенка. С 1 января 1992 года введены специальные требования к перевозке детей младше десяти лет, независимо от вида транспортного средства. Все производители машин делают акцент на безопасности (спасибо им за это огромное), и для нас это тоже основная задача.

АВТОКРЕСЛО

Автокресло, как и коляска, подбирается с учетом возраста и комплекции ребенка.

Корзина или автокроватка (группа 0): это идеальное «транспортное средство» для грудничка (до 6 месяцев), особенно для длительных переездов, поскольку позиция лежа наиболее удобна для него.

Автокресло или люлька (группа 0 или 0+): для перевозки младенцев до 13 кг.

Автокресло группы 0+/1 или группы 1: используется от рождения до 18 кг. До 6 месяцев предпочтительнее использовать для долгих переездов корзину.

Автокресло группы 0/1/2: используется от рождения до 25 кг.

Автокресло группы 1/2: используется от 9 до 25 кг.

Автокресло группы 1/2/3: используется от 9 до 36 кг.

Автокресло группы 2/3 или дополнительная подушка сиденья, позволяющая использовать стандартные ремни безопасности: используется от 15 до 36 кг.

Автокресла группы 2, 3 и 4 для ребенка весом до 9 кг крепятся спиной к дороге в передней (отключив подушку безопасности) или задней части машины.

НЕЗАВИСИМО ОТ ВЫБРАННОЙ МОДЕЛИ

Потренируйтесь загружать и выгружать их из машины (особенно это касается корзин и люлек, которые вы будете часто перемещать). Собственно автокресла, в идеале, должны всегда находиться в машине (особенно если у вас трехдверная модель!).

Стоит ли напоминать, что ребенок, вне зависимости от возраста, должен быть пристегнут даже на время короткой поездки на машине?

МАЛЕНЬКИЕ АКСЕССУАРЫ ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ ЖИЗНИ

ПУТЕШЕСТВУЮЩИХ МАЛЫШЕЙ

• Подушка для шеи будет очень полезна для самых маленьких, которые еще не держат головку, или для детей постарше во время сна.

• Зеркало заднего вида (крепится рядом с зеркалом в салоне, но направлено на ребенка) позволит мамам не выворачивать шею, чтобы проверить, все ли в порядке сзади.

• Пустой карман, который крепится на сиденье перед малышом: туда можно сложить бутылочку, печенье, игрушки… и все необходимое.

ДЛЯ ДОЛГИХ ПУТЕШЕСТВИЙ НА МАШИНЕ

В период отпусков вы, возможно, примкнете к потоку набитых доверху машин, медленно ползущих по раскаленному асфальту к месту отдыха (из тех, кого показывают в телевизионных репортажах, задавая вопрос: «Тяжело ли вам стоять в пробках?» – «Конечно, но зато мы в отпуске!»).

Чтобы долгая поездка на машине не превратилась в кошмар, вам нужно предусмотреть все. (Если папа отвечает за техническую исправность автомобиля и заправку бензином, вы должны позаботиться о комфорте пассажиров. Или все это лежит на ваших хрупких плечах?)

Одна из опасностей машины – это духота, грозящая обезвоживанием: не оставляйте ребенка в машине на солнце с закрытыми окнами. Во время долгого путешествия останавливайтесь чаще, чтобы проветрить машину и напоить малыша. Если стоит сильная жара, старайтесь передвигаться ночью или установите в автомобиле кондиционер!

Если вы направляетесь в горы, не забирайтесь слишком высоко, чтобы от перепадов давления не закладывало уши: маленькие дети переносят это очень плохо. Грудничкам поможет бутылочка с водой, малышам постарше – жевательная резинка.

Регулярно делайте остановки для того, чтобы размяться и отдохнуть (орущие за спиной водителя дети – это дополнительный стресс). В специально оборудованных местах стоянок предлагается все больше занятий и игр для малышей. Пользуйтесь этим по максимуму.

Если вы не ведете машину, какую-то часть пути проведите на заднем сиденье, вместе с ребенком, чтобы поиграть с ним, не выворачивая шею.

Чем следует запастись для долгой поездки в компании с маленьким монстром

• Водой (летом желательно хранить ее в сумке-холодильнике), спреем с минералкой (у вас еще остались запасы после родов?).

• Дисками с веселыми песнями.

• Махровыми полотенцами (если у вас нет солнцезащитных шторок, вам поможет прижатое к заднему стеклу полотенце. Можно также смачивать его водой).

• Развлекающими игрушками с учетом возраста.

• Чем-нибудь вкусненьким.

• Одеялом для путешествия зимой.

• Влажными салфетками, чтобы вытирать липкие ручки, лоб, испарину или небольшую рвоту.

Сцена 5. В самолете

Советы для путешествия на поезде почти такие же, как и для длительных поездок на автомобиле. Но авиаперелет потребует от вас дополнительных усилий.

Если вы собираетесь лететь с новорожденным на второй или третьей неделе его жизни, обязательно проконсультируйтесь с педиатром, не опасно ли это.

Когда вы путешествуете с младенцем, персонал авиакомпании удваивает к вам свое внимание: вы проходите в салон раньше всех, к вам часто подходят, чтобы справиться, все ли у вас хорошо.

Но заставить самолет вылететь вовремя вам вряд ли удастся! Поэтому запаситесь всем необходимым на случай задержки рейса (подгузники, влажные салфетки, игрушки, бутылочки, сменная одежда и т. д.).

Если ребенок совсем маленький, а лететь предстоит недолго, посадите его в переноску: ощущая вас рядом, он, возможно, даже ничего не заметит. Но в случае долгого перелета при заказе билетов обязательно уточните, можно ли взять с собой корзину от коляски. Возможно, компания предоставляет специальные люльки для младенцев.

ВЗЛЕТ И ПОСАДКА

Независимо от принятого решения вы должны пристегивать к себе малыша специальным ремнем при взлете и посадке: попросите стюардессу помочь вам, если не удается справиться самой.

При взлете и посадке давление меняется (закладывает уши): взрослые могут с этим справиться, к примеру, зевая, но дети на такое неспособны. Чтобы избежать неприятностей (это может быть довольно болезненно для малыша, особенно если у него насморк), давайте ему бутылочку с водой либо пустышку. В любом случае вы должны регулярно его поить.

ВО ВРЕМЯ ПОЛЕТА

Поведение ребенка во время полета зависит от его возраста: совсем маленькие могут спать, но малыши постарше очень быстро захотят размять ноги. Разрешайте им гулять по проходу между креслами, чтобы избежать капризов и слез. Детский плач вообще мало кто любит, а в самолете он переносится особенно плохо… Впрочем, можно попробовать изучить взгляды, которые бросают

на вас пассажиры.

• Убийственный взгляд парня, которому хочется почитать свои электронные сообщения вместо того, чтобы слушать, как плачет ваш ребенок.

• Мрачный взгляд матери, которой только что удалось уложить своего маленького монстра.

• Сочувственный взгляд бабушки, повидавшей и не такое.

• Завистливый взгляд влюбленных, еще не познавших этого счастья…

Возьмите все необходимое, чтобы развлечь малыша: что-нибудь вкусненькое (можно на время забыть о правилах здорового питания).

Новую игрушку, которая хоть ненадолго отвлечет его внимание. Авиакомпании также предоставляют в распоряжение детей книжки-раскраски, небольшие игры…

Сцена 6. Искусство собирать чемодан

Даже отправляясь на уик-энд, вам сложно расстаться с двумя лишними сумками со всякой всячиной. А сейчас вы просто ОБЯЗАНЫ вообразить себя режиссером фильма «Дорогая, я уменьшил детей» и взмахнуть волшебной палочкой над своими чемоданами.

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ УМЕНЬШИТЬ ОБЪЕМ ВАШЕГО БАГАЖА

• Косметические фирмы щедро раздают образцы своей продукции: собирайте эти маленькие пузырьки, которые пригодятся вам во время уик-энда или отпуска вдали от дома.

• Многие магазины продают разнообразные маленькие флаконы из пластика: на два-три дня вам необязательно брать с собой огромную бутыль с детским очищающим молочком или шампунем.

• Детские каши берите в маленьких пакетиках.

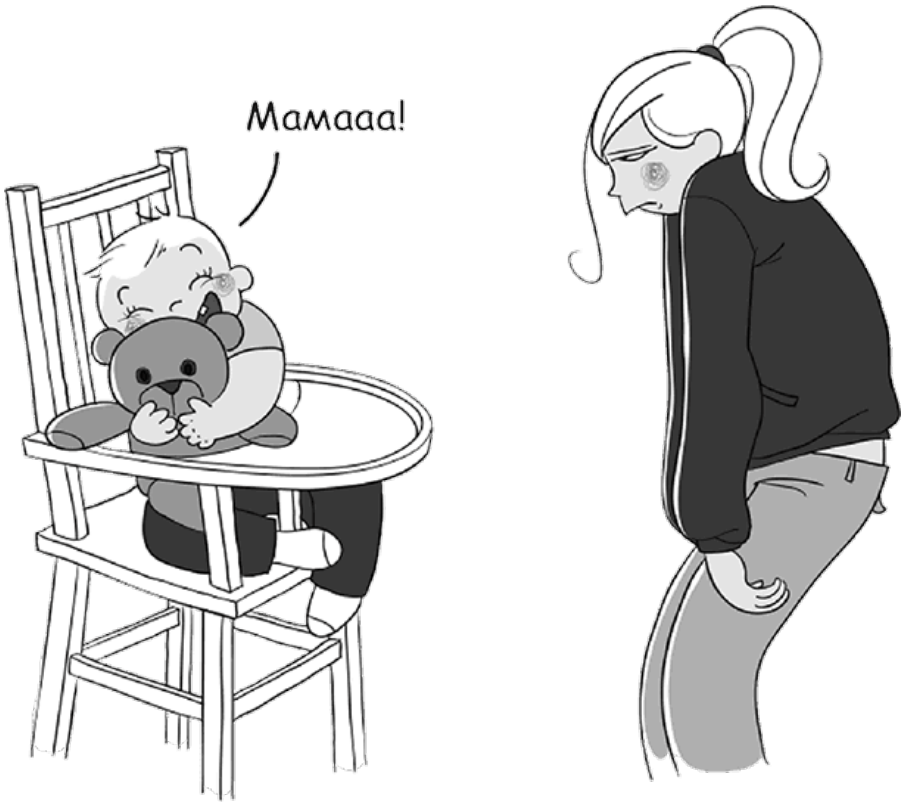
• Возьмите игрушки, но наименее громоздкие: объясните малышу, что «гараж» должен остаться дома.

• Ничего страшного, если в течение двух дней вы не сможете стерилизовать бутылочки. Можно использовать таблетки для холодной стерилизации или скороварку вашей подруги. Приобретайте одноразовые бутылочки (складывающиеся гармошкой): дорого, но очень практично.

• Бутылочки и детскую тарелку можно подогреть в кастрюле с горячей водой: оставьте подогреватель для бутылочек дома.

• Упаковки с памперсами довольно объемные: выложите ими дно вашего чемодана или засуньте в «щели» между вещами.

Акт 10. И гусеница превращается в бабочку…



Увертюра

Вы посадили ребенка на его коврик для ползания, посреди гостиной. Прочитав пару страниц романа, вы бросаете взгляд на своего шестимесячного малыша. О, ужас! Он давно не на коврике, а отполз на несколько метров и опустошает нижние полки вашего книжного шкафа! И уже успел вырвать несколько страниц из коллекции редких комиксов своего отца…

Как вы поступите?

Вы в роли мамы

Мама 1 • «Вот умора!»

Ваш малыш такой забавный! Вы восхищены его способностями: он уже проявляет самостоятельность. Вы подбодрите его, предоставив полную свободу действий. Конечно, папа не обрадуется, увидев свои испорченные книги, поэтому вы решаете обустроить нижние полки для своего ангелочка: кладете туда старые журналы, детские книги, которые он сможет доставать и рвать в свое удовольствие.

> Это правда, обстановка дома нередко страдает по мере того, как растет ребенок! Позволяйте своему малышу передвигаться везде, где ему захочется, но только под вашим контролем. Закройте острые углы мебели специальными резиновыми накладками.

Мама 2 • «Нет, это трогать нельзя!»

Вы стараетесь придерживаться золотой середины между вседозволенностью и строгостью: прежде всего вы заботитесь о безопасности малыша, но также хотите с самого начала установить границы, которые он не должен переступать. Нет, нельзя вставать ногами на диван. Нет, не трогай пульт от телевизора и т. д.

> Ваше поведение благоразумно: установленные правила уравновешивают психику ребенка. Для него жизнь – это игра, полная увлекательных открытий. Он должен понимать, что в доме могут быть опасности, и соблюдать запреты. Даже если этот этап обучения кажется утомительным (приходится повторять «нет» тысячу раз в день), он очень полезен и даже необходим для воспитания.

Мама 3 • «Не делай этого, ты поранишься!»

С вами все просто: ребенок не должен ничего трогать, ведь он может пораниться или что-нибудь сломать. Вы вздрагиваете всякий раз, когда он ударяется о мебель или спотыкается.

> Вы находитесь в постоянном нервном напряжении! Но синяки и шишки – неотъемлемая часть жизни малыша, который учится ходить. Научитесь не принимать это так близко к сердцу: «Ты упал? Ничего страшного, зайка. Мама поцелует, и все пройдет!» Без

падений не бывает взлетов!

Сцена 1. Психомоторное развитие

Вы готовы любоваться своим спящим сокровищем целыми днями, но имейте в виду, это ненадолго. Впрочем, он даже во сне постоянно двигается. В любом случае, вы произвели его на свет для того, чтобы однажды он стал крепким парнем или красивой девушкой. Так что его ждет немало перемен!!

Физическое развитие вашего малыша сводится к постепенному переходу из горизонтального положения в вертикальное, от дрыганья ножками и ручками к координированным движениям, от хождения зигзагами к прямой линии. Все это – результат развития его скелета, мускулатуры, нервной системы и органов чувств, которое неразрывно связано с интеллектуальным и эмоциональным развитием. Когда малыш встает на ноги, он открывает для себя новые перспективы. Его любопытство не знает предела, и вам следует быть крайне бдительной…

Эти первые шаги ребенок сделает сам: тысячу раз проверив свою способность встать на колени, он сможет перейти к следующему этапу: в положение стоя. Ваша роль состоит в том, чтобы помочь ему, поддержать и подбодрить. Следует также позаботиться о его безопасности.

Разумеется, все происходит постепенно, и любой ребенок к концу первого года, как правило, достигает своих целей. Давайте рассмотрим основные этапы развития двигательных функций, не обозначая четких границ (как, например: «к 4 месяцам ребенок должен уметь делать то-то»), чтобы не тревожить мам, чье чадо еще не достигло таких результатов.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Еще раз подчеркиваем, что дети НЕОБЯЗАТЕЛЬНО проходят через все эти этапы, у каждого из них свой ритм развития, и кто-то может перескочить через несколько уровней, а затем застрять на следующих, и т. д.

Мамы, обожающие свое чадо и уверенные, что они произвели на свет самого красивого младенца на свете, имеют обыкновение сравнивать его с другими: «Мой уже ходит, мой уже говорит…», и т. д. и т. п. Будьте умнее их. Оставьте при себе свою гордость и не терзайтесь тревогой, если ваш малыш развивается медленнее других. Не начинайте соревнования в 6 месяцев!!! Дайте своим детям время познать этот непростой мир…

Мысли вашего малыша

Дорогая мамочка!

Я вижу, как ты все время смотришь на меня и как ты радуешься, широко открывая рот и показывая зубы, всякий раз, когда я шевелюсь. Тебе нравится, когда я делаю что-то новое, и когда я в первый раз произнес: «Мама», чтобы позвать тебя, ты заплакала. И теперь, чтобы доставить тебе удовольствие, я расскажу тебе обо всем, что я умею делать.

ПУТЬ МЛАДЕНЦА…

Рождение

Мне так нравилось сидеть в твоем животике… Меня убаюкивали твои движения. Время от времени я потягивался и трогал интересные штуковины: свои руки, губы, ноги.

Мнение специалиста

Шевелясь в мамином животе, попробовав основные рефлексы, называемые «архаическими» (сосание, глотание, непроизвольные движения и т. д.), младенец рождается с уже приобретенными навыками.

Когда меня вытащили из моего теплого домика, я заплакал, а мужчина в белом халате принялся меня везде щекотать.

Мнение специалиста

Педиатр проверяет рефлексы с первых дней: рефлекс автоматической ходьбы (когда приподнимают ребенка, он начинает перебирать ножками), хватательный рефлекс (если положить ему в ладошку палец, он тут же за него ухватится), сосательный рефлекс (если провести вокруг рта малыша пальцем или соской, он будет совершать губами движения, имитирующие сосание) и множество других. Эти рефлексы постепенно стираются, чтобы превратиться в осознанные движения и действия. Процесс развития идет сверху вниз: сначала голова,

затем спина, руки и, наконец, ноги.

1-Й МЕСЯЦ

Мне все время хочется спать, а просыпаюсь я, чтобы немного размяться. Моя голова очень тяжелая, и я ее приподнимаю чутьчуть, чтобы посмотреть, здесь ли ты и несешь ли мне бутылочку!

2-Й МЕСЯЦ

Мне было так хорошо, когда ты целовала и гладила меня, что я улыбнулся… а ты меня сфотографировала!

Мнение специалиста

Тело младенца еще сохраняет позу зародыша, но постепенно распрямляется. Лежа на животе, ребенок может приподнимать голову на несколько секунд. В течение первых двух месяцев продолжительность этого действия увеличивается.

3-Й МЕСЯЦ

Я не перестаю шевелиться, словно мои руки и ноги подключены к электричеству! Мне удается поднять голову, когда ты тянешь меня за руки, и я поворачиваю ее, чтобы не упустить из виду какой-нибудь предмет (нужно столько всего посмотреть!). У меня даже получается опираться на предплечья, когда я лежу на животе. Мне хочется все потрогать, я протягиваю руки к погремушке, но мне сложно ее удержать. Вчера папа строил мне рожицы, было смешно. Я могу издавать ртом разные звуки, и ты мне отвечаешь.

Мнение специалиста

Хватательный рефлекс исчез, но даже если движение становится осознанным, направленным на определенный предмет, ребенку еще недостает координации между рукой и зрением.

4-Й МЕСЯЦ

Я только что совершил подвиг! Ты положила меня на спину, а я увидел рядом свою игрушку и повернулся на бок!!! Вау, как это

здорово! Это было непросто, но только что мне самому удалось перевернуться (согласен, после этого я заплакал, потому что больше не смог повернуться обратно). Когда я лежу на животе, мне нравится смотреть по сторонам: вокруг так много игрушек.

5-Й И 6-Й МЕСЯЦЫ

Я разглядываю свои ступни и пытаюсь их схватить. Это так интересно!

Теперь я могу ворочаться сколько угодно: со спины на живот, с живота на спину… я могу доползти из одного угла своего манежа в другой или поиграть с ковриком.

Мнение специалиста

Положение сидя и возможность самостоятельно брать предметы являются большим шагом вперед в познании мира: с этого момента у ребенка начинается новая стадия исследований.

7-Й И 8-Й МЕСЯЦЫ

Уже несколько дней я какое-то время сижу сам, сохраняя равновесие. Я могу брать в руки столько вещей! Я обожаю их трясти и особенно бросать на пол – это так забавно! А потом я зову тебя, чтобы ты их собрала, и начинаю сначала. Почему ты убрала все красивые штучки, лежавшие на журнальном столике? Когда ты сажаешь меня на пол, я встаю на четвереньки и ползаю по комнате: мне так нравится смотреть на малыша, который хохочет в зеркале!

Мнение специалиста

В 8 месяцев, разглядывая предметы со всех ракурсов, ребенок открывает для себя перспективу и трехмерное пространство. Если он выбрасывает все из манежа или кроватки, спокойно собирайте это и отдавайте ему обратно: этот период долго не продлится.

9-Й МЕСЯЦ

О, как мне нравится сидеть самому! Я хватаюсь за перекладины манежа, встаю на колени и пытаюсь подняться. Иногда у меня это получается, но ненадолго: ноги

подкашиваются, и я падаю на попу. Но я упрямый и начинаю все сначала. Мне также очень нравится брать в руки всякие мелочи: например, крошки с кухонного стола!

Мнение специалиста

В этом возрасте желание встать на ноги позволяет добиться огромных успехов, но для этого придется сделать немало попыток. От них тоже есть польза: такое количество упражнений развивает мышцы и помогает быстрее достичь желаемого! Руки постепенно приобретают ловкость, большой палец начинает использоваться вместе с указательным, образуя так называемый «пинцет», позволяющий удерживать самые маленькие предметы.

10-Й МЕСЯЦ

Невероятно! Я могу стоять, держась за что-нибудь одной рукой! Видишь, мама, какой я сильный! Если у меня не получается сесть или пойти, куда мне хочется, меня охватывает ярость. Я такой способный, что теперь могу брать колечки и складывать их друг на друга, составляя пирамиду.

Мнение специалиста

Мышцы уже достаточно развиты и позволяют малышу держаться на ногах долгое время. Он даже пробует сделать несколько шагов, хватаясь за мебель или протягивая вам руку. Отныне его интересует только позиция стоя.

11-Й И 12-Й МЕСЯЦЫ

Эй! У меня получается стоять, ни за что не держась! Правда, недолго, но с каждым днем я улучшаю результат. Я чувствую, что скоро смогу пойти к тебе, ставя одну ступню перед другой, когда ты протягиваешь мне навстречу руки. Ты выглядишь такой довольной, когда я это делаю!

Я часто падаю, но это уже не проблема: сначала я сажусь, потом встаю, опираясь руками об пол, и хоп, начинаю все сначала!

Мнение специалиста

Ну вот, ходьба почти освоена, понадобится еще несколько недель, чтобы все это закрепить. Очень скоро ваш маленький ангелочек превратится в настоящий метеор! Его руки осваивают все более сложные функции: например, поворачивают какую-нибудь деталь в правильном направлении, чтобы она вошла в соответствующее отверстие.

ХОДУНКИ

Проверьте свои знания:

• Можно сажать в ходунки четырехмесячного ребенка.

• Ходунки – прекрасное средство для исследования окружающего мира.

• Ходунки могут быть опасны.

• Ребенка можно оставлять в ходунках надолго.

• Девочки, как правило, опережают в развитии мальчиков на один месяц.

Ответы:

• *Неверно*. Нужно подождать, пока ребенок начнет садиться, то есть до 7–8 месяцев. Тонус мышц спины должен быть достаточным, чтобы не допустить искривления позвоночника.

• *Верно*. Ходунки дарят ощущение самостоятельности, малыш может идти, куда ему хочется, приходить, когда его зовут, упиваться своей скоростью…

• *Верно*. Маленький монстр будет сметать все на своем пути, двигаясь вперед. Обратите особое внимание на лестницы, с которых он может скатиться, или на уклоны пола, где он рискует «не справиться с управлением».

• *Неверно*. Его ноги не могут выдерживать длительной нагрузки, а спина еще нуждается в поддержке. Оставляйте его в ходунках не больше 15–20 минут (если он очень просит, несколько раз в день).

• *Верно*. С этим нужно смириться…

Советы по безопасности

• Когда он еще не передвигается: его шезлонг должен быть устойчивым, так как младенец иногда совершает резкие, неконтролируемые движения. Если вы опускаете

малыша на пол, позаботьтесь о том, чтобы поверхность была приятной (не голый кафель!): покрывало, коврик. Когда вы сажаете его в окружении подушек, кладите также одну между ног: нередко ребенок наклоняется вперед и падает головой вниз.

• Когда он ползает: поле его действия расширяется, и опасностей становится все больше. Именно в этот момент следует закрывать электрические розетки и блокировать двери шкафов. Уберите подальше кошачьи или собачьи миски.

• Когда он стоит, держась за мебель: закройте все острые углы резиновыми накладками. Приклейте скотчем углы ковров, чтобы малыш не зацепился за них ногами. Уберите вещи, которыми вы дорожите и которые находятся на его уровне: безделушки, книги на нижних полках шкафа, пульты дистанционного управления и т. д.

• Когда он ходит: советы по безопасности те же, но вы должны объяснить малышу, что можно, а что нельзя трогать!

Сцена 2. «Ммаа… мамамама… Мама!»

Когда малыш начинает ходить, это великое событие. Но больше всего мамочки ждут, когда их сокровище начнет говорить.

От криков к лепетанию, от отдельных слогов к целым словам: все звуки, издаваемые младенцем, – это форма общения, стремящегося принять определенную структуру, чтобы превратиться в настоящую речь.

К 6-му месяцу внутриутробного развития ребенок уже слышит все звуки, доносящиеся до него: стук вашего сердца, бульканье в вашем животе, ваш голос, голоса тех, кто вас окружает, музыку и всю звуковую среду, в которой вы вращаетесь.

При рождении многие звуки ему уже знакомы, в частности, ваш голос, который его утешает и успокаивает. Ребенок выражает свои эмоции и желания через крики и плач, а также при помощи мимики, жестов и т. д.

Примерно в 2 месяца малыш начинает лепетать. Его органы речи еще недостаточно развиты, чтобы издавать звуки, близкие к человеческой речи.

Зато он уже может общаться, в частности, с мамой.

И тогда начинаются первые диалоги:

Малыш: «Агу-агууууу!»

Мама: «Ах, ты мое солнышко! Ты радуешься, что так хорошо говоришь?»

Малыш: «Агууууу!»

Мама: «Конечно, золотце, ты прав! Я тоже очень рада тебя слышать».

К 3 месяцам ребенок уже контролирует свое речевое дыхание: его организм готовится к речи. С этого момента издаваемые им звуки становятся разнообразнее, появляются отчетливые гласные. Он открывает для себя смех и начинает выдавать «монологи» с интонацией нормальной речи.

Для сведения

В этом возрасте звуки, издаваемые младенцами, интернациональны! Все дети мира лопочут примерно одинаково, хотя уже прослеживается акцент и интонации родного языка.

Около 5–6 месяцев малыш начинает осознанно видоизменять свой лепет, ему удается привлечь к делу свой язык, которым он с удовольствием щелкает; он выдувает воздух, заставляя вибрировать губы, то громко кричит, то шепчет… Иными словами, исследует весь диапазон своих возможностей.

К 7 месяцам он добавляет согласные и так образует настоящие слоги, повторяемые до бесконечности: «ба-ба-ба-ба», «ма-ма-ма-ма»… (наиболее часто употребляются гласные «а» и «е» и согласные «м, н, п, д, к» в составе огромного разнообразия слогов).

Первое слово

Однажды среди всего этого лопотания ваше сокровище впервые произносит это чарующее слово «мама». Ваше сердце замирает, готовое разорваться от счастья. В своем нежном порыве вы почти забываете, что у него это вышло совершенно случайно. Зато увидев вашу реакцию, малыш понимает, что только что сказал нечто важное, привлек ваше внимание и вызвал радость. Поэтому он примется повторять его на все лады, пока осознанно не назовет вас мамой.

Последние исследования доказывают, что детское лопотание – это самая настоящая речь: чтобы выдать эти «обрывки слов», у ребенка задействуется левое полушарие (центр речи), тогда как при улыбках и радостном повизгивании включается правое полушарие (центр эмоций).

В течение нескольких месяцев ребенок будет исследовать весь диапазон возможных сочетаний гласных и согласных, которые он сможет выговорить. Варьируя ритм, интонацию, он сможет даже его расширить, дублируя, к примеру, одну гласную (аба, ака). Он будет разговаривать сам с собой, упиваясь звуком собственного голоса…

С 9 до 10 месяцев лопотание продолжает совершенствоваться, к чему добавляется осознанное восприятие: звуки, которые он слышит целыми днями, наделены смыслом, люди и предметы имеют свое название. Это открытие побудит его запоминать слова, понимать их значение в конкретной ситуации.

К концу первого года ребенок запомнит около тридцати слов, которые он начнет узнавать даже за пределами их контекста.

К 18 месяцам малыш уже знает пятьдесят слов и может

воспроизводить некоторые из них. За этот долгий период он набирает нужный запас слов, проводит связь между предметами и их названиями.

Погодите, пройдет еще немного времени, и он начнет говорить без умолку!!!

ОБЩАЯСЬ С РЕБЕНКОМ

Как правило, мы подстраиваем свою речь под конкретного собеседника, а с ребенком и вовсе удваиваем усилия. Все матери в мире меняют свой голос и словарный запас, обращаясь к своему ребенку: ритм речи замедляется, фразы становятся короче, интонация преувеличена, и все это сопровождается невероятно экспрессивной мимикой. Это явление вполне нормальное и продолжается довольно долгое время. Тем не менее не нужно впадать в крайность и опускаться до уровня малыша, считая, что так он вас лучше поймет.

Что можно делать

• Изменять свой голос, использовать мелодичную интонацию и соответствующую лексику: «И где же бутылочка? Где она? Ах, вот она, бутылочка нашего зайчика!» Не стесняйтесь, все это делают!

• Подбирать простые, общеизвестные слова, но не коверкать их: «Смотри, какая красивая собака!»

• Помочь малышу запомнить правильное название: «О, бибика, мама». «Да, милый, это мамина машина».

Чего не нужно делать

• Разговаривать с ребенком как с взрослым: «О, черт! Я уронила твою бутылочку. Вот растяпа!»

• Разговаривать его языком: «Кто это? Ав-ав!» Лучше, чтобы он сразу знал, что правильное слово – собака, даже если пока не может его выговорить.

• Пытаться заставить его произнести слово правильно, когда он еще не может этого сделать (потому что плохо владеет органами речи): «Надо говорить не „кафа“, а „каша“. Повторяй за мамой: „Каша!“ – „Кафа!“».

Сцена 3. «Я иглаю!»

Играть для малыша – это значит учиться, набираться опыта, развивать свой интеллект, одним словом, расти! Для него это основное занятие.

В первый год своей жизни ваш ребенок не откроет коробку с игрой и не примется играть в нее сам с собой, ради развлечения. Нет, нет и нет! Играть он будет ТОЛЬКО С МАМОЙ. Конечно, у вас будут небольшие передышки, когда все его внимание будет занято каким-нибудь предметом, изучением его внутренностей и способности отскакивать от земли. Но чаще всего именно вы будете его любимой партнершей по игре. Ведь, чтобы от души повеселиться, многого не надо: пощекотать друг друга, поиграть в «прятки» или «кукольный театр»… И это прекрасные моменты! Играя, вы общаетесь между собой, обмениваетесь эмоциями, укрепляете свою связь.

Реплика в сторону

В детстве мы обожали ходить в магазины игрушек под Рождество. Там продавались красивые куклы, маленькие деревянные поезда, интересные игры в коробках. Мы мечтали получить что-нибудь в подарок. Сегодня молодые родители просто теряются в огромных отделах супермаркетов: да, там попрежнему продают голышей, но они настолько усовершенствованы (писают, какают, зовут маму, сосут палец… моют посуду?), что уже не кажутся такими невинными. Как выбрать между «монстром, прилетевшим из другой галактики на своем межпланетном скутере», и «монстром, прибывшим из будущего на атомном космическом корабле»? На самом деле, у этой задачи есть решение. Ваш малыш уже с трехлетнего возраста сможет подсказать вам, что он хочет найти под рождественской елкой!

КАЖДОМУ ВОЗРАСТУ – СВОИ ИГРУШКИ

Хорошие новости: крупные производители игрушек не только знают, как покорить своего маленького покупателя, но и достаточно сведущи для того, чтобы указывать возрастную группу для каждой игрушки. Если на ней стоит надпись «после 18

месяцев», не торопите события, дождитесь нужного возраста, чтобы подарить ее своему малышу. Возможно, какие-то детали опасны для маленького ребенка, а главное, игрушка будет сложна для него, а значит, неинтересна.

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 6 МЕСЯЦЕВ

Первые три месяца малыш может только наблюдать и трогать то, что вы ему предлагаете. Основную часть информации он получает через органы чувств: больше всего его привлекают звуки и цвета. Ему будут интересны погремушки, цветные мобили-подвески.

Как только он начинает держать голову и проводить какое-то время в своем шезлонге, основное его внимание будет сосредоточено на руках. Схватить кубик (и тут же выпустить его из рук) или маленькую плюшевую игрушку – что может быть занимательнее!

В возрасте от 4 до 6 месяцев тонус мышц малыша повышается: посадите его на цветной коврик, где он может ползать, трогать разные текстуры (гладкую ткань, шершавую и т. д.). Давайте ему предметы, легкие в использовании, но издающие звук, если их сжать или потрясти.

ОТ 6 МЕСЯЦЕВ ДО 1 ГОДА

Теперь малыш – маленький искатель приключений. Ему хочется все посмотреть и пощупать, он передвигается по комнате, чтобы лучше все разглядеть… Дайте ему игровой набор с игрушками, которые можно мять, теребить, крутить в руках, заставляя их издавать разные звуки. Торговые марки предлагают сейчас очень широкий выбор соответственно вашему бюджету. Стоит обратить внимание и на музыкальные игрушки: светящийся ксилофон, пианино с мигающими клавишами вдвойне интересны ребенку, поскольку они стимулируют осязание и слух.

С 8 до 9 месяцев он уже сможет зажимать маленькие предметы между большим и указательным пальцами, что открывает новые перспективы: можно строить пирамиду из колец.

Подумайте также об игрушках, которые можно тянуть за собой или толкать (машинке на колесиках, мягкой игрушке, кукольной коляске). Они развивают координацию движений и уверенность в своих силах.

Пощадите ваши уши

Старайтесь выбирать игрушки, имеющие кнопку включения/выключения звука. Очень скоро вас начнет раздражать назойливая мелодия, и вы будете рады возможности отключить ее. Попросите друзей не дарить ребенку барабан и поинтересуйтесь, за что вас так не любит кузен, вручивший ему пожарную машину с орущей сиреной.

Акт 11. Посидите с ним хотя бы часок!..

Увертюра

Сегодня вечером вы приглашены к Дюфурам, а ваша няня вас подвела. Не может быть и речи о том, чтобы взять малыша к шефу вашего мужа: вы плохо представляете себе маленького монстра с пальцами, вымазанными шоколадом, в гостиной в стиле Людовика XVI! Нужно срочно найти решение!

Что вы будете делать в такой ситуации?

Вы в роли мамы

Мама 1 • «Я дружу с соседкой»

Вы не раз одалживали друг у друга соль, яйца, сахарный песок и прониклись симпатией к своей соседке, милой бабуле, которая очень редко видит своих внуков. Неудивительно, что она тут же влюбилась в вашего малыша. Возможно, сегодня вечером у нее есть другие дела, но вы уверены, что она с радостью окажет вам эту услугу, тем более что долг платежом красен…

> Вот замечательный выход из положения! Этой мамочке повезло, но даже если бы соседка не смогла присмотреть за ребенком, она обратилась бы к кому-нибудь из подруг, ведь она сама так часто их выручает!

Мама 2 • «Меня трудно застать врасплох»

Организованная мама справится с любой ситуацией! Таков ваш девиз. На этот случай у вас на примете всегда есть две другие няни. Всего один-два звонка, и хоп, проблема решена. Вы заплатите кому-то из них чуть больше в знак благодарности за оперативность.

> Поздравляем! Позаботиться обо всем заранее – это самое лучшее решение! На самом деле, чередовать нянь даже полезно для ребенка: он должен привыкать к разным людям.

Мама 3 • «Я никуда не иду»

«Алло, дорогой? Позвони мадам Дюфур. Скажи ей, что я очень плохо себя чувствую, что меня тошнит, и я жду „скорую“. Ну, придумай же что-нибудь, потому что няня нас подвела, а я не могу оставить ребенка одного».

> Только без паники! Не нужно портить карьеру вашего мужа из-за такой ерунды! Разве вы не можете хоть раз доверить свое сокровище свекрови? А может, ваша сестра может зайти после работы и забрать к себе малыша?

Сцена 1. Присмотр за детьми

Вам придется свыкнуться с этой мыслью: вы вернетесь на работу и больше не сможете проводить целые дни со своим малышом. Добро пожаловать в безжалостный мир детских яслей и садов! Эту главу я оставила напоследок, так как понимаю, что молодой маме совсем не хочется забивать себе голову подобными вещами. Однако, как только округлится ваш животик, вам уже следует задуматься о подходящем для вас варианте.

Некоторые женщины бегут записываться в роддом, не успев сделать тест на беременность. Ничто не мешает им заодно позаботиться и о месте в яслях…

ЧТО ВЫБРАТЬ?

Чтобы сделать правильный выбор, нужно учитывать несколько критериев:

• где будет лучше вашему малышу (в коллективе или с няней);

• ваш график работы (гибкий, допоздна, неполный рабочий день);

• ваши финансовые возможности.

Каждая мама решает сама

Жюльетт, мама Лила (7 месяцев):

«Поначалу я очень переживала. Мои мысли были заняты только дочуркой. В офисе я не могла оторвать глаз от ее фотографии, работать было невозможно. Но вскоре я убедилась, что дочке хорошо с няней. Я успокоилась и вздохнула свободно. Теперь я пытаюсь проводить с ней как можно больше времени по вечерам, не мучаясь чувством вины днем. Так лучше и для нее, и для меня».

Сигрид (5 месяцев беременности):

«Это смешно, но за нами уже закреплено место в яслях! Мне говорили, что сейчас так делается, но я не верила. А теперь, увидев списки, я лишний раз убедилась, что мы живем в мире конкуренции: мой малыш еще не родился, но уже норовит прийти к финишу первым!»

Анн-Софи, мама двухлетнего Энзо и трехмесячной Карлы:

«Это решение мы приняли с мужем уже давно. Мы договорились, что я бросаю работу и занимаюсь детьми. Раньше я была помощницей директора, а теперь управляю собственным „предприятием“: походы в магазин, стирка, стерилизация бутылочек – работы хватает!»

Давайте сделаем сравнительный обзор всех этих вариантов и начнем с детских яслей и садов.

Сцена 2. Государственные ясли

Вы очень быстро вернулись к работе, вашего малыша взяли в ясли… Аллилуйя! Ему будет весело проводить дни со своими сверстниками.

Как это устроено

Ясли находятся в подчинении города, департамента или частных организаций. Они принимают детей в возрасте от 2–3 месяцев до 3 лет, распределяя их по небольшим возрастным группам (не более 10 человек в каждой). В течение дня им предлагаются различные занятия, соответствующие их возрасту.

График работы: как правило, с 7:30 до 18:30 или 19 часов, задержки не допускаются (если вы задерживаетесь вечером на совещании, нужно это учитывать).

Стоимость: зависит от заработка родителей. Можно приблизительно сказать, что стоимость яслей на 20 дней в месяц составит от 12 % (для 1 ребенка) до 7,5 % (для 3 детей) от ваших доходов: поэтому, если у вас высокий доход, это не лучшее решение…

Если ваш ребенок отсутствует один день, он все равно должен быть оплачен (кроме отсутствия по болезни, с обязательным предоставлением медицинской справки: в этом случае из общей суммы могут вычесть стоимость 5 дней).

Наличие мест: в крупных городах на 1 место поступает 4 запроса. Один из критериев отбора – дата внесения в список. Так что на пятом месяце беременности вам не следует терять ни минуты!

Кто этим занимается?

Коллектив яслей состоит из профессионалов. Директриса имеет специальное медицинское образование и опыт работы не менее 5 лет. Ее помощницы непосредственно занимаются детьми: одна из них отвечает за 5 грудничков, другая – за 8 малышей постарше, которые уже начали ходить. К яслям прикреплен врач, навещающий детей каждый день, и очень часто – психолог.

Каковы преимущества?

Самое главное преимущество – это приучение ребенка к коллективу, его социализация. Общение с другими детьми очень важно для его развития. К тому же в яслях действует специальная педагогическая программа, разработанная на год. Малышам предлагаются интересные и разнообразные занятия, и некоторые

из них особенно порадуют вас тем, что будут происходить вне вашего дома: рисование пальчиками и ладошками, поливка цветов, игра в бассейне с мячом…

Каковы недостатки?

Кто говорит: «общение с детьми», подразумевает: «общение с их микробами»… и ходит всю зиму с сопливым носом! Постарайтесь отнестись к этому позитивно: к школе ваш малыш уже переболеет всеми детскими болезнями!

Загвоздка состоит в том, что больного ребенка следует оставлять дома. Но ведь если бы все соблюдали это правило, то и микробов бы не было, правда?..

Для малышей день, проведенный в яслях, кажется долгим и утомительным (шум, суета и т. д.).

Имейте в виду: ясли чаще всего закрываются на лето.

Сцена 3. Семейные ясли

Вы хотели бы совместить общение в коллективе и уютную домашнюю обстановку? Тогда семейные ясли – это для вас. Но имейте в виду, места в них крайне ограничены!

Как это устроено?

Речь идет об ассоциации нянь, предоставляющих свои услуги. Обычно в группу к одной няне набирают двух или трех малышей в возрасте от 2–3 месяцев до 3 лет.

Большую часть дня дети проводят у няни дома, оставшееся время может проходить в яслях.

График работы: очень гибкий и подстраивается под ваш распорядок дня, но не более 10 часов в день или 50 часов в неделю.

Стоимость: зависит от заработка родителей: 10 % от ежемесячных доходов на одного ребенка; 8,33 % на двух детей; 6,25 % на трех.

Наличие мест: их еще меньше, чем в государственных яслях. Нужно записываться в лист ожидания в мэрии.

Кто этим занимается?

Профессиональные няни при содействии патронажных сестер и воспитательниц, под руководством директрисы. Родителям подобная организованность и контроль внушают доверие.

Каковы преимущества?

Социализация, занятия… как в государственных яслях, но в более теплой, домашней атмосфере. Контакт с няней более тесный, и ребенку достается больше заботы и внимания.

Даже если ваш малыш заболеет, вы можете продолжать водить его в эти ясли. Когда няня уходит в отпуск, ее заменяет другая няня.

Каковы недостатки?

Няню вам назначают. Некоторые няни очень востребованы… но вряд ли вам получится их заполучить.

Болезни, как в любых коллективах.

Сцена 4. Родительские ясли

Вы хотите участвовать в воспитании своих детей, у вас есть на это время и средства? Не бойтесь трудностей, принимайтесь за дело!

Как это устроено?

Яслями занимается сообщество родителей (и в педагогическом, и в административном плане). Они присматривают за детьми вместе с нанятым профессиональным воспитателем. Каждый из родителей обязуется присутствовать в яслях по полдня в неделю. В таких яслях, как правило, находится не более 20 детей.

График работы: очень гибкий, поскольку родители сами согласовывают его между собой.

Стоимость: зависит от доходов. Обычно 10 % от ежемесячных доходов на 1 ребенка, 8,33 % на двух детей и 6,25 % на 3 детей.

Наличие мест: опять же немного. Если только вам самим не открыть собственные ясли (но это не так просто: мэрия потребует от вас создания структуры с такими же нормами труда и безопасности, как в государственных яслях…).

Каковы преимущества?

Ребенок находится в коллективе, и вы тоже! Родителям нравится участвовать в воспитании своих детей и общаться с другими семьями. Атмосфера очень теплая.

Каковы недостатки?

Вы должны быть свободны полдня в неделю, чтобы выполнить свое обязательство, притом, что платите вы лишь немного меньше, чем за государственные ясли, где вам не пришлось бы ничего делать…

Сцена 5. Ясли на полдня

Всего на полдня… только для того, чтобы немного отдохнуть и заняться собой. Ограниченная, но необходимая помощь!

Как это устроено?

Речь идет о государственной или частной структуре, принимающей детей до 6 лет на несколько часов в день (не более 5 дней в неделю). Нередко в полнодневных яслях существует также режим на полдня. Такие ясли предназначены для неработающих матерей или для тех, кто работает неполный рабочий день.

График работы: следует зарезервировать место за двое суток.

Стоимость: устанавливается муниципалитетами.

Гибкие тарифы: на один час, на полдня, на день. В частных яслях цены, как правило, выше.

Наличие мест: как и во всех других случаях, нужно заранее записываться в лист ожидания…

Кто этим занимается?

Персонал состоит из директрисы, воспитательницы и помощниц по уходу за детьми.

Каковы преимущества?

Зачастую неработающие мамы пользуются этим вариантом, чтобы уделить хоть немного времени себе. Это также позволяет ребенку, сидевшему дому, привыкнуть к коллективу, что впоследствии облегчит его адаптацию к школе.

Каковы недостатки?

Прежде всего, дефицит мест…

Сцена 6. Няня с лицензией

Для индивидуального воспитания вашего ребенка этот вариант идеален. Осталось только найти хорошую няню…

Как это устроено?

Вы доверяете своего ребенка няне, имеющей лицензию, которая подтверждает, что она окончила специальные курсы (60 часов). Ей разрешается воспитывать в домашних условиях от одного до трех детей, в зависимости от ее опыта, жилищных условий, возраста детей и т. д.

Лицензия действительна в течение 5 лет, после чего должна продлеваться. Сотрудники центров охраны материнства и детства проводят регулярные проверки, чтобы убедиться в отсутствии нарушений.

Являясь работодателем няни, вы берете на себя выплату ее жалованья, оплату отпуска, больничных листов и т. д.

График работы: согласовывается с няней, но не более 10 часов в день (переработка оплачивается дополнительно).

Стоимость: зарплата устанавливается по договоренности сторон. Вы можете торговаться сколько угодно, чаще всего «побеждают» няни: ведь вам стоило стольких трудов найти подходящую…

К сведению: в случае отсутствия ребенка (за исключением болезни или серьезных обстоятельств) вы обязаны заплатить штраф.

Наличие мест: нянь, имеющих лицензию, много, но как в любых личностных отношениях, необходима взаимная симпатия, что случается не всегда. Няню на послеотпускной период следует искать, начиная с апреля (если не раньше…). Муниципалитеты предоставляют список нянь или направляют в посреднические структуры, где можно получить всю необходимую информацию.

Каковы преимущества?

Вы устанавливаете с няней «эмоциональную» связь: она очень близка вашему ребенку и, в некотором роде, вас заменяет. Ее лицензия является залогом доверия и безопасности. Если няня энергична, интересна, заинтересована в работе, она может многое дать вашему малышу. Она соблюдает ваши правила касательно еды, сна, чистоты и т. д.

Если ваш ребенок подхватит простуду, она по-прежнему будет выполнять свою работу.

Каковы недостатки?

Все зависит от конкретного человека: вам придется принимать его мировоззрение, методы воспитания, характер. В подобных отношениях всегда появляется соблазн сравнивать свои права с правами няни… и порой очень сложно отдать своего малыша во власть другой женщины (ох уж эта ревность!).

Иногда ребенку может не хватать разнообразия занятий, развлечений и, разумеется, общения со сверстниками.

Сцена 7. Домашняя няня

Вам придется отыскать настоящую жемчужину, которой вы сможете доверить свою кроху и ключи от дома…

Как это устроено?

Вы нанимаете человека для работы у вас дома, тем самым взяв его под свою ответственность. Оговариваете график работы, а также некоторые домашние дела, которые вы, возможно, ему поручите (все это фиксируется в контракте).

График работы: законом установлено 40 рабочих часов в неделю, которые вы можете согласовывать со своим рабочим графиком.

Стоимость: варьируется в зависимости от опыта, компетентности и выполняемых обязанностей.

В целях экономии вы можете объединиться с еще одной семьей, живущей неподалеку и также желающей нанять няню. По договоренности родителей няня может присматривать за детьми поочередно то в одном, то в другом доме.

Как нанять няню?

Самый распространенный способ – по объявлениям (которые вы даете сами или просматриваете). Существуют также специальные организации, которые облегчат вам поиск, но запросят за услуги немалую сумму. Лицензий у таких нянь нет, поэтому критерием выбора является опыт. Как и в других случаях, вам придется встретиться со многими претендентками, пока вы не найдете подходящую для себя. Конечно, задача не из простых, поскольку вместе с ребенком вы доверите и свою квартиру… практически незнакомому человеку!

Во время собеседования обратите внимание на следующие моменты:

• Как ведет себя с претенденткой ваш ребенок, как она сама с ним разговаривает, смотрит на него и т. д.

• Расскажите ей о своем образе жизни (ваш распорядок дня, ваш взгляд на воспитание) и сразу уточните, согласна ли она выполнять какую-нибудь домашнюю работу (гладить белье, ходить за покупками и т. д.).

• Спросите, какие у нее есть рекомендации и проверьте их!

Каковы преимущества?

Для малыша

Ребенок остается дома, со своими игрушками, его ритм жизни не нарушается.

Он может не ходить на прогулки, когда погода к этому не располагает.

Отсутствует риск подхватить инфекцию от других детей.

Для мамы

Гибкий график няни позволяет вам меньше нервничать.

Вы абсолютно свободны в выборе человека, которому отдадите на попечение своего ребенка, а также поручите часть домашней работы.

Не нужно тратить время на транспорт и хозяйственные хлопоты: вы сможете посвятить своему малышу больше времени!

Если ребенок заболеет, вы будете уверены, что о нем позаботятся.

Каковы недостатки?

Ребенок мало общается со своими сверстниками.

Его развитие будет зависеть от заинтересованности няни.

Очень сложно найти достойную особу: квалифицированную, серьезную, энергичную, открытую (ну прямо как вы!)…

Встает также проблема отпуска няни, которая не всегда захочет брать его одновременно с вами…

Довольно дорогостоящий вариант.

Сцена 8. Приходящая няня

Такую няню можно пригласить на один вечер, чтобы вы, наконец, смогли сходить в кино с Мужчиной вашей жизни или поужинать с друзьями. Очень полезный вариант!

Как правило, к такой няне обращаются, когда нужно посидеть с ребенком вечером (да-да, дорогие мамочки, пора возвращаться к социальной жизни, начать выходить из дома, встречаться с друзьями, ходить в кино, ужинать при свечах со своим мужем!). Независимо от того, знаете вы ее или нет (дочка подруги, консьержки, соседка, студентка, разместившая объявление, и т. д.), главное – это вопрос доверия.

Разумеется, лучше с ней встретиться до того, как она приступит к работе, чтобы убедиться в ее компетентности и серьезности.

Маленькие советы

• В течение вечера не стесняйтесь звонить ей столько раз, сколько сочтете нужным (и неважно, если вы покажетесь ей занудой).

• Не забудьте дать ей свой номер мобильного.

• Оставьте для нее в холодильнике что-нибудь вкусное.

• Покажите ей, где у вас находится аптечка.

• Вернитесь домой в условленное время или предупредите ее об опоздании.

• Отвезите ее домой либо дайте денег на такси.

Как правило, лучше установить контакт с двумя-тремя приходящими нянями, на которых можно рассчитывать: так больше шансов, что одна из них окажется свободна. Если одна из девушек вам особенно понравится, цените ее и поощряйте.

Сцена 9. Бабушка, тетя и компания

Заботу о ребенке берут на себя родственники, и ваша душа спокойна. Но заранее приготовьтесь к тому, что вам придется идти на уступки!

Самый простой, естественный и экономичный вариант – оставлять ребенка с кем-нибудь из семьи.

Когда есть такая возможность (многие бабушки в наши дни предпочитают работать, а не сидеть дома и печь пирожки!), мамы могут спокойно располагать своим временем.

Единственная загвоздка: если вашего малыша слишком сильно балуют (как правило, бабушки и дедушки), у вас вряд ли получится настоять на своих методах воспитания. Критиковать своих родителей вам тоже будет сложно, поскольку они вырастили и воспитали вас. С родителями мужа дело обстоит еще хуже: на критику может обидеться он сам.

Вам придется частенько держать язык за зубами… но кто еще, кроме бабушки, сможет посидеть с ребенком 31 декабря???

Сцена 10. Может, стать домохозяйкой?

Признайтесь честно: эта мысль приходила вам в голову. Вы разрываетесь между безудержным желанием проводить все свое время с ребенком и более рациональным стремлением снова вернуться к работе и продолжить свою карьеру.

Однако это уравнение решить невозможно: строить профессиональную карьеру, одновременно наслаждаясь счастливой семейной жизнью, мало кому удается. Все работающие женщины сталкиваются с одной и той же проблемой: продвигаясь по службе, они винят себя в том, что мало времени уделяют своим детям. И наоборот, женщины, посвятившие себя детям, чувствуют себя ущемленными, недооцененными. Так что выбор действительно очень сложен. Отпуск по уходу за ребенком дает возможность попробовать себя в роли домохозяйки. Зачастую именно по истечении этого срока встает вопрос: стоит или не стоит возвращаться на работу…

Не будем сейчас вступать в дискуссию, последнее слово в которой все равно останется за вами. Не может быть и речи о том, чтобы оценивать решение, принятое каждой из вас. Однако если вы встали перед выбором, если вы разрываетесь между двумя возможными вариантами, если страдаете от того, что не сможете сами заниматься малышом, если вы любите свою работу, но ребенок – смысл вашей жизни, предлагаю вам ответить на следующие вопросы, чтобы впоследствии не пришлось пожалеть о своем решении…

МОТИВАЦИОННЫЙ ТЕСТ

Возьмите бумагу, карандаш и ответьте на каждый вопрос:

• Что останется от моей зарплаты, если вычесть из нее расходы на няню, транспорт, налоги и прочие затраты, которых требует моя профессиональная жизнь?

• Могу ли я доверить своего ребенка незнакомому человеку?

• Смогу ли я смириться с тем, что мне придется «законсервировать» свою социальную жизнь, свои деловые связи ради воспитания малыша?

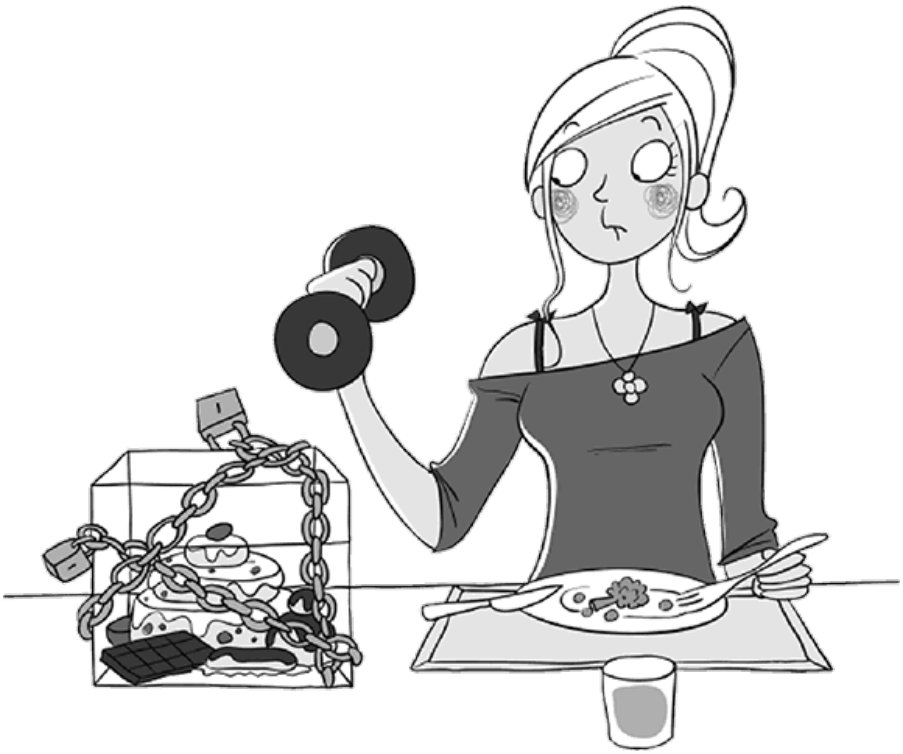
• Будет ли у меня возможность перейти на неполный рабочий день?

• Ощущаю ли я потребность в профессиональном росте? Люблю ли я свою работу?

Это следует знать

Ребенку нужна счастливая мама: если она получает удовольствие от работы и посвящает ему все свое время, вернувшись с нее, он будет доволен. Если она выберет для себя роль домохозяйки, малыш будет с радостью проводить с ней целые дни.

Акт 12. Да, я – мама, но, прежде всего, женщина!



Увертюра

Понятно, что вам не удастся по мановению волшебной палочки снова превратиться в ту нимфу, какой вы были девять месяцев назад. Став матерью, вы перешли определенный рубеж: расстались с былой беззаботностью, забыли, что такое вдоволь высыпаться, утратили былую стройность… Но разве это повод, чтобы забросить себя и свою личную жизнь?

Ведь мама, прежде всего, остается женщиной!

Вы в роли мамы

Мама 1 • «Все, как раньше»

Неужели из-за какой-то малявки весом в 3 кило вы будете портить свою репутацию девчонки-зажигалки и королевы танцпола?! Вы не собираетесь отказываться от своих девичников и походов в кино, одним словом, вы не хотите жертвовать собой!

> Браво! Возврат к социальной жизни полезен для поднятия вашего боевого духа и самоудовлетворенности. Зато нет никакой гарантии, что вы сразу придете в форму, позволяющую не спать до утра, и что в конечном счете вы не предпочтете экранному Брэду Питту общество своего малыша…

Мама 2 • «Все так же хорошо, но по-другому»

Вы реально прочувствовали разницу между «раньше» и «теперь»… Физически и морально вы осознаете, что ваши ценности сместились и сейчас у вас другие приоритеты. Тем не менее, вы убеждены, что эта столь естественная перемена не должна ставить под сомнение вашу личную жизнь, поэтому вы стараетесь обрести былую форму и не забывать своих друзей!

> Поздравляем! Вам действительно нужно привыкнуть к новому ритму жизни, своим новым обязанностям… не ставя на себе крест! В любом случае, вы уверены, что вашему ребенку нужна счастливая мама…

Мама 3 • «Прошлое – это прошлое»

Ваше новое положение вызвало радикальные перемены… Вы живете только своим малышом, и вам кажется невозможным вернуться к «нормальной» жизни (и перестать хотя бы на пять минут прислушиваться к его дыханию). Вы сами приговариваете себя к однообразной жизни, где развлечения, ужины в кафе с друзьями перешли в разряд воспоминаний…

> Внимание! Вам угрожает серьезная депрессия! Само собой разумеется, ваши приоритеты изменились, но нужно продолжать жить и в качестве женщины, а не только в качестве матери… У вас впереди еще долгий путь!

Сцена 1. Обрести талию

> Некоторые мамочки хвастаются, что смогли надеть джинсы с низкой талией сразу после выписки из роддома. Не верьте им (врать нехорошо).

Если только вы, будучи беременной, не набрали минимум веса (один килограмм в месяц, что бывает ОЧЕНЬ редко), после родов вы наверняка окажетесь с лишними килограммами…

Чтобы скорее вернуться в форму и поднять свой боевой дух, нужно просто взять себя в руки и разработать план действий.

ВОЗВРАЩЕНИЕ К НОРМАЛЬНОМУ ВЕСУ

Во время родов вы разом теряете от 6 до 8 килограммов. Но даже после этого есть над чем поработать…

Только не вздумайте садиться на диету на следующий же день после родов: вашему телу и так досталось, будьте к нему снисходительны. Вам понадобится несколько месяцев, чтобы вернуться к своему прежнему метаболизму. И хотя до возобновления месячных диета в полном смысле этого слова вам не рекомендована (в первые недели вы и так будете выматываться, незачем ослаблять организм еще больше), вы можете с самого начала поменять свои пищевые привычки (в последние месяцы вы любили побаловать себя вкусненьким) и уменьшить порции…

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Сразу отбросьте в сторону мысли о том, чтобы питаться двумя зернышками риса и тремя листиками салата. Вам понадобится энергия, чтобы заниматься ребенком! (Как, вы об этом даже не подумали?!)

Продукты, на которые нужно налегать, содержат…

• медленные углеводы, подпитывающие организм энергией на протяжении длительного времени;

• витамины: вам нужно быть в тонусе! Более чем когда-либо, фрукты и овощи – ваши друзья;

• протеины: возможно, в последнее время ваша мышечная масса несколько уменьшилась (вы перестали заниматься спортом, мало двигались…), вам пора наверстывать упущенное! Протеины утоляют голод и помогают справляться с нагрузкой.

Если вы кормите грудью…

Как правило, во время кормления грудью ни о какой диете речи быть не может. «Производство» молока для вашего ребенка требует больших затрат энергии. Не ограничивайте себя ни в чем, вам необходимо удовлетворять свои особые потребности в этот период.

К сведению

Считается, что во время грудного вскармливания снижается вес… Да, это так, но не сразу, а на протяжении длительного времени (не менее трех месяцев), и только если вы следите за своим питанием!

• Увеличьте потребление кальция (но сделайте ставку на нежирные молочные продукты).

• Пейте больше (вы будете испытывать жажду) воды, конечно же.

• Попробуйте принимать хмель (только не увлекайтесь пивом) или укроп в капсулах, чтобы стимулировать выработку молока.

• Употребляйте жирные кислоты, в частности, омега 3, чтобы ваш малыш получал необходимые питательные вещества.

• Питайтесь дробно: это облегчит пищеварение, а главное, ваш организм будет непрерывно получать энергию.

Сцена 2. Вернуть себе тело атлета (даже если у вас никогда его не было)

Конечно, прямо завтра покрасоваться пирсингом на пупке у вас вряд ли получится. Нужно смотреть на вещи реально. Главное, наметить себе цель: хочу прийти в форму и избавиться от лишнего веса. Это хороший повод для здорового, энергичного ритма жизни.

НИКУДА НЕ ТОРОПИМСЯ

Не может быть и речи о том, чтобы сразу вернуться к занятиям спортом. Это даже категорически запрещено до возобновления месячных (4–6 недель, иногда больше). Затем, по прошествии 6–8 недель, гинеколог назначит вам сеансы восстановления промежности, а если у вас было кесарево сечение, сеансы реабилитации, позволяющие восстановить работу мышц.

До тех пор вы всегда можете заняться ходьбой (и даже вместе с вашим новым аксессуаром: коляской!): нагрузка небольшая, но, если поддерживать быстрый темп (а не тащиться еле-еле, разглядывая витрины), можно сжечь немало калорий и укрепить свои мышцы.

Если нет противопоказаний, вы можете также заняться плаванием: в состоянии невесомости болезненные органы меньше травмируются.

ЖИВОТ

Когда промежность придет в норму, вы можете поработать над своим прессом. Только не нужно бросаться во все тяжкие и начинать качать пресс, поднимая туловище! Движения должны быть медленными и осторожными.

Чтобы меньше напрягать промежность, начните с упражнений без тренажеров (если у вас было кесарево сечение, вам придется довольствоваться ими минимум восемь месяцев).

Поначалу делайте акцент на мышцах «талии», затем перейдите к мышцам бедер (т. н. «приводящим»), сжимая, к примеру, коленями теннисный мяч, а затем к глубоким мышцам живота и подъему диафрагмы.

Во время беременности больше всего достается прямым мышцам живота (вертикальные мышцы с обеих сторон белой линии): они даже могут разойтись в случае, если у вас крупный плод или вы набрали слишком много веса. Поэтому некоторое время лучше их не трогать. Так что забудьте о взмахах ногами и

любых упражнениях, требующих поднятия обеих ног одновременно в положении лежа.

И ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ

Наверняка и остальные части вашего тела понадобится привести «в чувство». Через четыре месяца вы сможете вернуться к упражнениям, укрепляющим сердечно-сосудистую систему, в зале или на свежем воздухе (теннис, спортивное плавание, езда на велосипеде).

Внимание!

Тем, кто занимается бегом, лучше возобновить пробежки не раньше, чем через год.

Вы также можете заняться стретчингом[7], который медленно, но верно приведет вас в форму.

Не забывайте!

Нельзя чрезмерно напрягаться и доводить себя до изнеможения (вам же не нужна медаль).

НАВЕСТИ КРАСОТУ…

Во время беременности вам, возможно, не хотелось лишний раз смотреть на себя в зеркало, и вы стали уделять меньше внимания своей внешности.

После родов вы захотите скорее привести себя в порядок!

Совсем скоро вы снова сможете посещать турецкую баню, своего парикмахера (раньше у вас не было достаточного стимула), делать эпиляцию и глубокую чистку кожи…

К сведению

Во время беременности у вас была пышная шевелюра? После родов вы, скорее всего, будете разочарованы… Гормоны беременности блокировали выпадение волос в последние месяцы (отсюда ощущение объема), а теперь они начали осыпаться… все разом! Не

впадайте в панику. Проконсультируйтесь лучше со своим врачом, который выпишет вам подходящее средство для укрепления волос.

Сцена 3. Вернуться к общественной жизни

Ваша жизнь только что круто изменилась, в ней появился новый смысл, и отныне ваш взор устремлен к новым целям. Однако, перейдя в «лагерь» родителей, не обрывайте связь с остальным миром: для вас это вопрос выживания!

У ВАС ЕСТЬ ДРУЗЬЯ!

Наверняка ваши друзья навещали вас в роддоме или у вас дома сразу после рождения малыша. Вы получили много подарков от них, вас фотографировали и поздравляли, как полагается… Но идут дни, недели, и вы чувствуете, что все изменилось.

Возможно, вы будете получать меньше приглашений сходить куда-нибудь вечерком: всем понятно, что с тремя часами ежедневного сна вас вряд ли соблазнит вечеринка на Хэллоуин (а жаль: на этот раз вам даже не пришлось бы гримироваться в Дракулу!!!).

Вы наверняка заметите странную вещь. Раньше вы не проводили разницы между своими друзьями, уже ставшими родителями, и «беззаботной молодежью»… но сейчас вы ясно ощущаете, что существует два клана: те, кто знаком с грязными подгузниками, и те, кто думает только о пляжных вечеринках. Вероятно, между вами возникнет нечто вроде отчуждения…

Если вы не хотите отдаляться от друзей, еще не познавших родительского счастья:

• Приглашайте их к себе: так вы сможете обойтись без няни, но вам придется попыхтеть, чтобы разместить своих гостей между большим жирафом и пеленальным столиком.

• Старайтесь находить темы для разговора, не связанные с вашим новым смыслом жизни…

• Не заставляйте их смотреть фильм о ваших родах и не суйте под нос фотографии первых дней жизни малыша, вынуждая восхищаться вашим потомством.

С друзьями, уже познавшими родительское счастье:

• Не вступайте в соревнования: мой сын красивее, моя дочь умнее, а мой уже сидит, а у моей уже режутся зубы и т. д. (Понимаете, о чем я?)

• Обсудив проблемы с местами в яслях, сравнив достоинства различных памперсов и похвалив гомеопатические гранулы для

прорезывания зубов… попробуйте поговорить о чем-нибудь другом. Разумеется, новые фильмы вы обсудить не сможете (вы не ходите в кино), новинки музыки тоже (вы научились ценить редкие минуты тишины), равно как и новую одежду (в вашем любимом магазине нет вашего нынешнего размера). Включите воображение!

• Зато вы можете обменяться с ними полезной информацией: для этого, в конечном счете, и нужны друзья! Один знает хорошего педиатра, другая даст вам адрес сайта в Интернете, где можно заказать принадлежности для малыша по сниженной цене… а вы откроете им секрет вашего пюре из шпината (его нужно отжать в сушилке для салата).

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ СВЯЗЬ С КОЛЛЕГАМИ

Если только вы не работаете в окружении акул, которые ждут не дождутся вашего отсутствия, чтобы скорее занять ваше место, вам наверняка захочется поделиться с коллегами глобальными переменами в вашей жизни.

Итак, вы пришли в свой офис. Вам не терпится показать всем свое маленькое чудо. Вы обходите кабинеты, чтобы:

• вас пожалели (бедняжка!!! Как ты ужасно выглядишь… возвращайся скорее на работу, отдохнешь!);

• вызвать умиление у начальника (вы не знали, что у него дюжина внуков и что он мастер по укачиванию младенцев);

• сообщить все подробности родов коллегам-мамам, собравшимся вокруг кофе-машины (как правило, стажерки, не имеющие детей, в разговоре не участвуют).

Регулярно звоните на работу и узнавайте последние новости: не вдаваясь в детали, вы должны знать «в целом», что там происходит (и продолжается ли роман между финансовым директором и бухгалтершей)… чтобы по возвращении быстрее настроиться на нужную волну.

Сцена 4. Возобновить интимную близость с мужчиной

Это щекотливая тема, таящая в себе множество запретов и тайных тревог… Возобновление сексуальной жизни после родов может стать причиной разногласий в семье, и об этом нужно говорить открыто, без ложной стыдливости.

ПРИЗНАЕМСЯ СЕБЕ…

Пусть поднимут руку те, кто сразу после родов занимался любовью с искренним желанием, ничего не опасаясь, ни о чем не тревожась… чтобы мы все дружно посмеялись.

Гормональные перестройки, короткие ночи, распираемая молоком грудь, шрамы (эпизиотомия или кесарево сечение), лишние килограммы… вы далеки от сексапильности, и ваше либидо крепко спит. Успокойтесь, это НОРМАЛЬНО. И нечего себя винить, мы все одинаковые.

Тем не менее любовь никуда не делась, и вам нужно убедить себя, что со дня на день вы снова превратитесь в кокетку, какой были девять месяцев назад (ребенок-то не сам собой появился, так ведь?).

ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ЗАДАЮТ СЕБЕ ВСЕ

• Вернутся ли мои интимные органы к исходным размерам (сейчас они напоминают пещеру, где гуляет эхо)? Влагалищу и промежности потребуется немного времени, чтобы обрести тонус и эластичность, но с надлежащей реабилитацией все быстро приходит в норму.

• Станет ли вновь моя грудь источником удовольствия, побывав в роли молокозавода? В период кормления женская грудь распаляет мужское воображение… но для вас все совсем иначе: ваша грудь впервые приносит практическую пользу! Ухаживайте за своей грудью, поддерживайте ее красоту: закончив свою миссию, она вновь превратится в инструмент соблазнения.

• Будет ли мужчина испытывать ко мне влечение (даже с моим дряблым животом, тяжелой грудью, кругами под глазами и отросшими на 3 см корнями)? Конечно! Во-первых, потому что… ему этого очень не хватало в последнее время. Но главное, потому что он вас любит (в доказательство тому он сделал вам ребенка), и его любовь не зависит от того, как вы выглядите. А еще он прекрасно понимает, что это ваше временное состояние

(во всяком случае, мы на это надеемся!).

• Будет ли больно? Страх перед болью способен убить любое желание… Шрам от эпизиотомии действительно может причинять небольшую боль, но главное неудобство, как правило, связано с сухостью влагалища, вызванной недостатком желания… Используйте гель-смазку. Поделитесь своей тревогой с гинекологом во время контрольного визита в первый месяц после родов.

Рассказы очевидцев

Катерина, 26 лет, мама трехмесячного Жюля:

«Не могу сказать, что возобновление сексуальной жизни было простым… Но нежность и понимание Поля мне очень помогли».

НЕ ТОРОПИТЬСЯ

Если только ваш спутник не какой-нибудь похотливый монстр, лишенный всякого сострадания, вы можете выждать необходимое время, пока в вашем теле вновь не пробудится желание. Но не забывайте, что аппетит приходит во время еды, и порой имеет смысл проявлять инициативу… И потом, не будете же вы дожидаться, пока малышу исполнится год, чтобы вернуться к нормальной сексуальной жизни…

Как минимум, нужно подождать, пока закончатся лохии (послеродовые кровянистые выделения), и шрам от эпизиотомии станет плотным (через 3–6 недель). В случае кесарева сечения потребуется не меньше двадцати дней, чтобы растяжение кожи и тканей не вызывало боли.

Но все это теоретические рассуждения, а есть еще психологические моменты:

• Все ваше внимание и любовь отныне прикованы к вашему малышу, который, возможно, спит в вашей комнате.

• Вам сложно принять свое нынешнее тело, и т. д.

Все эти проблемы сначала следует решить в своей голове.

ОБРЕСТИ НОВУЮ ГАРМОНИЮ

Имейте в виду, перемены коснулись не только вас! Мужчина тоже вынужден привыкать к новой роли… и не только к роли отца! Ему придется приложить усилия, чтобы «оторвать» мать от ребенка, дав понять своей спутнице, что она должна оставаться женщиной!

Диалог – лучший способ разрешить ситуацию: вы должны

объяснить ему свою нерешительность, опасения. Нет ничего хуже недомолвок. Не волнуйтесь, он сможет вас понять! К тому же от его терпения и нежности зависит, как скоро в вас проснется интерес к сексуальным играм. Доверьтесь ему!

СОВЕТЫ

Сексуальная жизнь – это не только проникновение: начните с нежности, ласк, доверительных бесед.

Вам необходимо почувствовать себя красивой и желанной. Займитесь собой, вспомните, какой вы были раньше. Обретите уверенность в себе…

Заново откройте для себя свое тело: танцуйте перед зеркалом, покупайте новую одежду (даже если вы еще не вернулись в свой размер… вы должны хорошо выглядеть), пойдите к парикмахеру, в косметический кабинет и т. д.

Ужин тет-а-тет – прекрасное средство встать на путь гармонии: вы наводите красоту, выпиваете бокал вина, позволяете себя соблазнить… и вас охватывает былая страсть!

Получите бонус! Как насчет второго?

53 % французов считают идеальной семью с двумя детьми… и вы входите в их число! Известно также, что средняя разница в возрасте детей составляет 3,8 лет… Итак, когда же лучше заводить второго ребенка?

ВЗВЕСЬТЕ ВСЕ ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

Рожать сразу или лучше подождать? Какая разница в возрасте детей наиболее оптимальна?

На самом деле, не все зависит от решения родителей (второй ребенок может появиться на свет гораздо позже, чем было задумано), но мнения на этот счет все же имеются.

ЕСЛИ РОЖАТЬ ВТОРОГО РЕБЕНКА СРАЗУ	ЕСЛИ РОЖАТЬ ВТОРОГО РЕБЕНКА ПОЗЖЕ
• Дети смогут играть вместе. • Растить сразу двух малышей очень тяжело. • Не покидает ощущение, что не успеваешь давать что-то важное каждому ребенку. • Первые, самые сложные годы прошли и больше не повторятся! • Детских болезней в два раза больше!	• У детей разные интересы. • Было время отдохнуть… но снова окунуться в подгузники и бутылочки нелегко! • Наблюдаешь, как растет ребенок, и наслаждаешься каждым его успехом. Меньше поводов для ревности. • Старший ребенок может помогать матери или даже справляться сам. • Есть риск, что в семье будет «два единственных ребенка» (дети вырастут чужими друг другу).

Рассказы очевидцев

Полина, мама Сони (18 месяцев), на третьем месяце беременности:

«Мы с сестрой всегда были близки из-за маленькой разницы в возрасте… Я хочу, чтобы у моих детей тоже была такая возможность».

Не существует идеальной разницы в возрасте двух детей: нужно учитывать слишком много факторов. Решать вам, способны ли вы физически и психологически выдержать вторую

беременность сразу после первой.

ПОДГОТОВИТЬ СТАРШЕГО РЕБЕНКА

Это, пожалуй, самое главное… Появление в семье младшего братика или сестренки меняет не только вашу жизнь, но и его, и даже в большей степени.

Когда дети близки по возрасту, старший иногда разрывается между желанием скорее стать взрослым и в то же время остаться ребенком. Ему приходится делить своих родителей с этим неизвестно откуда взявшимся незнакомцем…

«Почему они так на него смотрят? Я тоже умею писать в подгузники… но меня отправляют на горшок! Ничего не понимаю…»

Ревность, регрессия[8] – вот проблемы, с которыми вам придется столкнуться. Нужно донести до сознания ребенка, что родители любят всех детей одинаково, и любовь их становится только больше…

Когда старший ребенок уже достаточно самостоятелен и умен, он понимает, кто этот самозванец, вторгшийся в его семью. Он может начать помогать своим родителям, играя во взрослого… что поднимает его самооценку и наполняет гордостью. Но бывает так, что ребенок начинает страдать, увидев, что его территорию занял кто-то другой… и становится очень грубым по отношению к младенцу и родителям.

В этом случае вам следует сказать ему: «Ты имеешь право не любить своего младшего брата, но не имеешь права плохо с ним обращаться». Постарайтесь его в этом убедить!

Независимо от того, каким будет ваше решение, вы должны знать, что второй ребенок – это второе приключение, не менее прекрасное, чем первое…

notes

Сноски

1

Вид итальянского народного театра, спектакли которого создавались методом импровизации. – *Прим. пер.*

2

Франсуаза Дольто (1908–1988)? – французский психоаналитик, педиатр, одна из ключевых фигур французского психоанализа и детского психоанализа в частности.? – Прим. пер.

3

Хирургический разрез в области промежности, мышц между влагалищем и анусом. – *Прим. пер.*

4

«Могучие рейнджеры» (*англ.* Power Rangers) – американский телесериал в жанре токусацу, созданный на основе японского сериала. С 2003 года производился компанией «Disney». – *Прим. пер.*

5

Средний слой кожи, располагается под эпидермисом. – *Прим. пер.*

Апноэ – временная остановка дыхания. – *Прим. пер.*

7

Система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела. – *Прим. пер.*

8

Регрессия – форма психологической защиты, когда происходит возврат к более примитивным формам поведения и мышления.